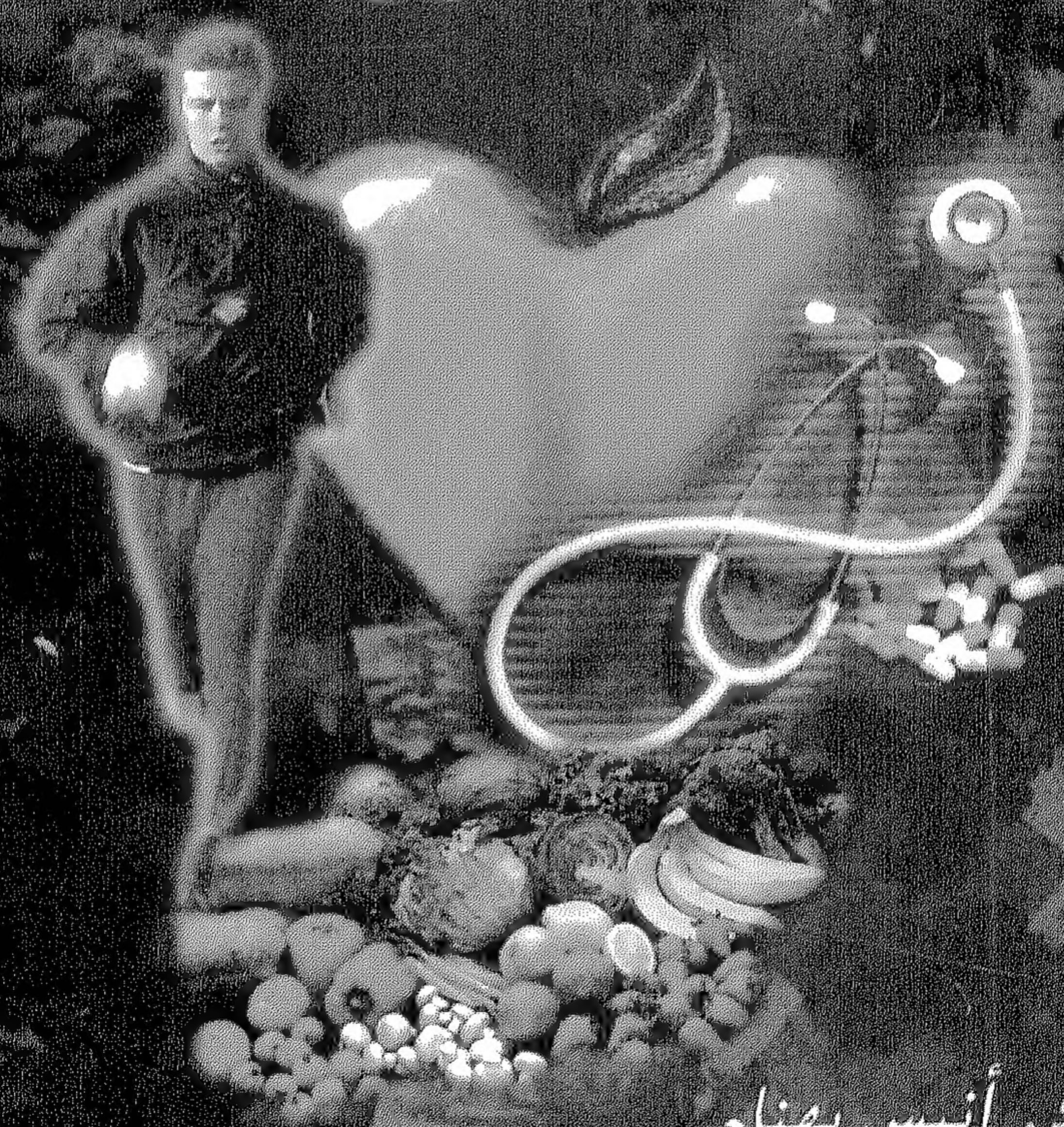



من أجل صحتك الروحية



د. أنيس بهنام



من أجل

صحتك الروحية

بقلم:
د. أنيس متى بهنام
عربة عن الإنجليزية:
د. نعيم متى بهنام

الطبعة الثانية

١٩٩٧

وأيتها الحبيب، في
كل شيء أروم أن
تكون ناجحاً
وصحيحاً،
(٢٠٢٠)

إهداء

أهدى هذا الكتاب لكل أولاد الله
المحبوبين، الذين قد تأثرت صحتهم
الروحية بطعام هذا العالم، الطعام الضار.
كما أهديه أيضاً إلى كل الذين يتوقون
أن يتمتعوا بحياة روحية سامية.
منتظرين اللحظة السعيدة التي فيها
يوافينا الرب من مجدده والتي فيها نكون
مثله لأننا سنراه كما هو.



كلمة تقديم

كتاب «الصحة الروحية» هو كتاب جديد فى أسلوبه، ولأنه كُتب بواسطة «طبيب حبيب» وفى نفس الوقت خادم للكلمة، فلقد كتبه متخصص فى صميم تخصصه. وككاتب متعلم فى ملكوت السماوات أخرج لنا من كنزه جُداً وعتقاء، إذ أضفى على دراسته العلمية الأكاديمية القديمة بُعداً روحياً جديداً، فخرج هذا الكتاب.

إنه كتاب رائد، بحسب علمى. فلم يقع تحت بصرى فيما سبق كتاب مثله. ولو أن الكاتب لم يفعل غير ما شجعنا الرسول بولس بالوحى عليه عندما قال «أليست الطبيعة نفسها تعلمكم» (١كو١١: ١٤). فإذا كانت الطبيعة تعلمنا، فلا غرابة أن نتعلم أيضاً من علم الأمراض والوقاية منها دروساً روحية نافعة لنا.

ولقد كانت خطة المؤلف فى هذا الكتاب هى الانتقال بالفكر من الأصغر إلى الأكبر (انظر مت ٢٦: ٢٦-٣٠). فإذا كنا نهتم بصحتنا الجسدية - ولا غبار على ذلك - ألا يكون من الأجدر بنا جداً أن نهتم بصحتنا الروحية؟! فالكتاب المقدس يعلمنا أن الإنسيان الداخلى أهم

من الإنسان الخارجى (٢كو٤: ١٦). وأن النفس فى نظر الله أهم من الجسد (أى ١٨: ٣٣-٢٢). ولهذا كان المسيح فى أيام جسده يقدم أولاً غفران الخطايا للنفس قبل أن يمتع العليل بشفاء البدن.

والكتاب المقدس يعتبر الخطية مرضاً، والمسيح المخلص من الخطية هو الطبيب العظيم. وبالتالي يمكننا القول أن العلاقة الناضرة والشركة المستمرة مع الرب هما الصحة الروحية.

لقد قيل مرة لأحد الأمراء «لماذا يا ابن الملك أنت ضعيف هكذا من صباح إلى صباح؟ أما تُخبرنى؟» (٢صم ١٣: ٤). لقد كان غريباً أن يبدو ابن الملك عليل الجسد. وإن المرء يتعجب أكثر عندما يرى بعضاً من أولاد الله الأعزاء فى ضعف روحى. ليت هذا الكتاب يكون بركة حقيقية لكل من تعثرت شركته مع الله، واعتلت صحته الروحية.

بالاجمال هذا الكتاب الصغير فى حجمه؛ كثير النفع من الناحية العملية. وإننا نشكر الرب الذى شغل الأخ الحبيب المترجم ليقدمه إلى القارئ العربى. فلقد كانت المكتبة العربية فى حاجة إلى نظيره. ومع أن الكتاب لايشغل كثيراً بالأمور النظرية، لكنه يلمس أموراً عملية يحتاج إليها الجميع ولاسيما الشباب.

صلاتى إلى الرب الذى احتمل الضرب لنُشفى .. أن يهبنا نعمة حتى نوجد أمامه فى ملء الصحة الروحية.

أمين ..

يوسف رياض

مقدمة

إنما صالح الله ..
أما أنا فكادت تزل قدمي، لولا قليل لزلقت خطواتي..
ولكني دائماً معك،
أمسكت بيدي اليمني ...
برأيك تهديني وبعد إلى مجد تأخذني ..
من لي في السماء ومعك لأريد شيئاً في الأرض ..
(مزمور ٧٣ - مزمور لأساف).

قال وليم كلي: أي عاقل عندما يكتب كتاباً فإنه يرغب طبعاً في
تقديم فائدة ما إلى القارئ.

وليس لعرض معلومات جديدة كتبت هذا الكتاب، بل بالأكثر لتذكير
القديسين بالأمور «التي سمعناها من البدء». قال الرب يسوع لتلاميذه
«إن علمتم هذا فطوباكم إن عملتموه» (يو ١٣: ١٧).

فالغرض من هذا الكتاب إذاً هو التحريض. إذ يبدو أننا في هذه

الأيام أصبحنا حكماء جداً من جهة أمور العالم أكثر بكثير من الأمور الروحية.

نحن نعيش فى عصر زاد فيه اهتمام المؤمنين بالمأكل والملبس، أكثر من الاهتمام بما يفيد حياتهم الروحية. ويبدو أننا عكسنا قول الرب «اطلبوا أولاً ملكوت الله وبره. وهذه كلها (المأكل والملبس وغيرها) تُزاد لكم».

والحقائق الخاصة بالتغذية أصبحت معروفة لدى الكثيرين منا .. أليست الطبيعة نفسها تعلمنا أنه إذا أهمل أحد طعامه لابد أن تتدهور صحته! فنحن لانتوقع صحة جيدة بدون طعام. ولا نظافة بدون اغتسال. من الناحية الجسدية قد رأى الكاتب ما لا يحصى من الحالات التى يتكلم عنها هذا الكتاب، أما من الناحية الروحية فإنه يقر بكل تواضع، بل بكل أسف، بأنه قد مرَّ شخصياً بهذه التجربة المريرة والمُحزنة عندما أهمل غذاءه الروحى، أو عندما كان يهمل القواعد الصحية الموضحة فيما يلى. ولذلك فقد كتب هذا الكتاب لكى يوفر على القارئ، المرور بهذه التجربة المؤلمة على نفس المؤمن.

ولدت فى مصر فى عائلة مسيحية بالحق. وكان خدام الرب المتجولون يمكنون عندنا أوقاتاً طويلة، فسمعت بشارة الانجيل منذ طفولتى الباكرة. وفى سن الخامسة عشرة صليت طالباً الخلاص، ومع أنى اختبرت

حياة النُصرة فى بعض الأوقات، إلا أننى قضيت أوقاتاً أخرى فى حالة هزيمة كاملة. واستمرت هذه الحالة المؤلة سنوات قليلة، حضرت بعدها إلى الولايات المتحدة الأمريكية لاستكمال دراستى الطبية العليا، والتي كانت تستغرق ساعات طويلة من العمل والدراسة، وكان لإهمالى الصلاة وقراءة كلمة الله عواقبه المُحزنة، فكنت كثيراً ما أقول لنفسى: هل أنا حقيقة ولدت ثانية؟. وكنت أعلم أن الأمور لا يمكن أن تستمر على هذا الحال. أما إذا كنت قد ولدت ثانية فعلاً فى سن الخامسة عشرة، أو فى وقت لاحق ... فإننى لا أعلم. ولكننى سأعلم حتماً عندما أرى الذى خلصنى له كل المجد. ولكننى أقول هذا لكى أوضح كيف أن المؤمن الذى يهمل الصلاة وكلمة الله .. يمكن أن يصل إلى حالة (غيبوبة روحية) يكون من الصعب فيها تحديد ما إذا كان حياً أو ميتاً. ولكن الراعى الصالح الذى وضع حياته عن الخراف، هو أيضاً «راعى الخراف العظيم» الذى يردُّ ويحفظ نفوسها.

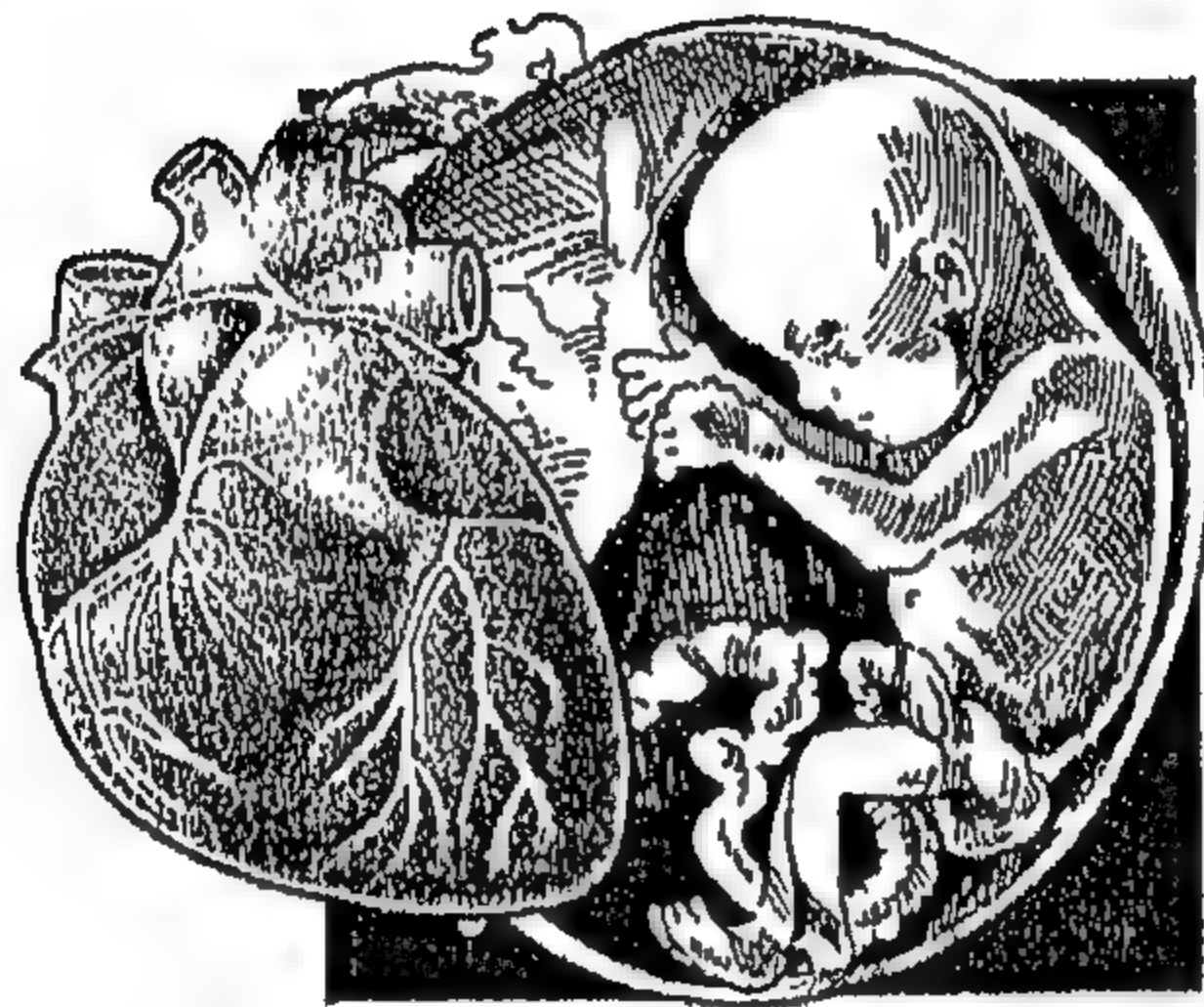
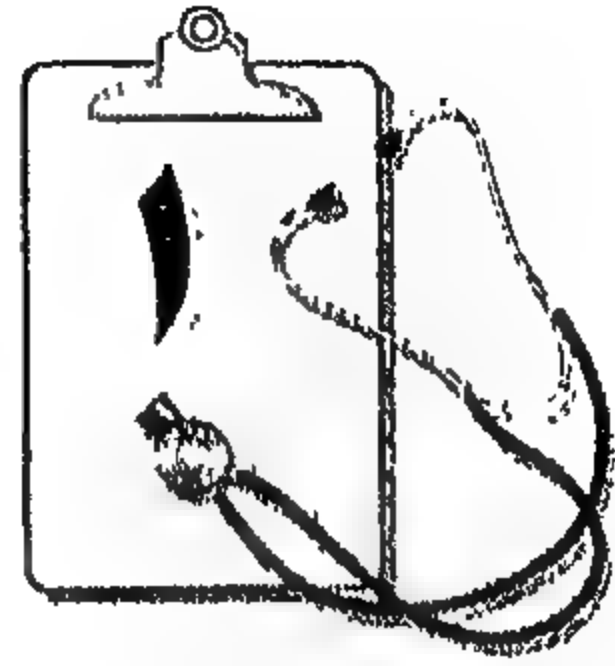
بعد سنوات قليلة كنت أستعد للقيام بأجازة من العمل فأخذت معى كتابين كيفما اتفق ... كتاب عنوانه «موت أمة» (*The death of a Nation*) بقلم ستورمر. والآخر عنوانه «معذب من أجل المسيح» (*Tortured for Christ*) بقلم ورمبراند. الأول أرانى مصير العالم الذى نعيش فيه، والثانى أرانى لحظة من حياة بعض المسيحيين الحقيقيين الذين كانوا أمناء حتى الموت. والحقيقة إنى قرأت كتباً دينية كثيرة ...

ولكن الرب فى صلاح أفكاره قد سرُّ بأن يستخدم هذين الكتابين لى
«يهدينى إلى سُبُل البر من أجل اسمه».

وإذا سرُّ الله بأن يستخدم هذا الكتاب لبركة واحد فقط من المؤمنين
الذين يهملون غذاءهم الروحى ... لكان فى هذا مكافأة كافية وكاملة
لى.

أنيس بهنام

هل أنت حي؟



«مَنْ لَهُ الابنُ فَلَهُ الْحَيَاةُ» (١ يوحنا ٥: ١٢)
«وهذه هي الحياة الأبدية أن يعرفوك أنت الإله الحقيقي وحدك
ويسوع المسيح الذي أرسلته» (يوحنا ١٧: ٢٠).
«لأن أجرَ الخطية هي موت. وأما هبة الله فهي حياة أبدية
بالمسيح يسوع ربنا» (روما ٦: ٢٣).

قبل أن أتكلّم عن ضروريات
الصحة الجيدة، أود أولاً أن أتأكد
أن قارئى العزيز حى فعلاً.

وقد يبدو هذا الكلام غريباً ولكن هناك كثيرون يقرأون الكتب
ويناقشونها وهم أموات روحياً. بل أن بعض الذين يلقون
محاضرات عن الأمور الروحية هم أنفسهم أموات روحياً.

والرسول بولس يتكلّم عن أموات يمشون عندما قال « وأنتم
إذ كنتم أمواتاً بالذنوب والخطايا التى سلكتم (سرتهم أو مشيتهم)
فيها قبلاً حسب دهر هذا العالم » (أفسس ٢: ١). هذا يعنى
أنهم كانوا أحياء جسدياً ولكنهم أموات روحياً. والكتاب المقدس
يستعمل كلمة الموت فى ثلاثة معانٍ:

١ - الموت الجسدى : (أو البيولوجى) الذى نعرفه كلنا
وهو انفصال الروح عن الجسد. وهو كما يقول الكتاب « وضع
للناس أن يموتوا مرة... » (عب ٩: ٢٧).

٢ - الموت الروحى : وهو حالة شخص لم يولد ثانية،

فهو مازال ميتاً في خطاياه في نظر الله؛ أى منفصلاً أو «متجنباً عن حياة الله» (أفسس ٤: ١٨). وهذا الانفصال عن الله هو الموت الروحي الذي يشير إليه الرسول بولس في أفسس ٢: ١، ٢. وهذه حالة جميع الذين لم يقبلوا الرب يسوع المسيح كالمخلص لهم.

٣ - الموت الأبدى : وهو المصير النهائي الأبدى لجميع الأموات روحياً. أى ستكون لهم أبدية تعيسة في الانفصال عن الله.

عندما يتوقف قلب انسان عن النبض *Cardiac arrest* لا يمكنه أن يستفيد من التعليمات الصحية كإهتمام بالغذاء أو النظافة، ولن يفكر طبيب أن يلقيه درساً عن فوائد التمرينات الرياضية ... فهذا جهد ضائع، يجب أولاً إعادته إلى الحياة بإعادة النبض إلى القلب والتنفس للرئتين وهو ما يسمى طبياً *Cardio Pulmonary Resussitation (CPR)* فإذا استجاب القلب واستعاد نبضه واستمرت الحياة.. هنا تصبح التعليمات والنصائح هامة ومفيدة له. فإذا كنت أيها القارئ لم تَنَل الحياة الأبدية بعد، دعنى أقدم لك الشخص الوحيد الذى بوسعه أن يعطيك هذه الحياة. لقد أتى إلى العالم

« لتكون لهم حياة وليكون لهم أفضل » (يو: ١٠: ١٠):

إنه المسيح يسوع الرب

وكل الذين يقبلونه أى يؤمنون باسمه يجعلهم أولاد
الله بالميلاد الثانى (يو: ١٢، ١٣).

توجد فى العالم أجناس مختلفة من البشر. فهناك شرقيون
وغربيون، بيض وسود، يهود وأمم .. إلخ. ونسبة الأمراض
 وأنواعها قد تختلف من جنس إلى جنس ولكن بالنسبة للأمور
الروحية لا يوجد سوى جنسين فقط.

الجنس الأول، هم أولئك الذين ولدوا مرة واحدة وهم أبناء
الناس.

والجنس الآخر، هم الذين ولدوا ثانية وهم أولاد الله.

هذا الكتاب موجه للفريق الأخير. فإذا لم تكن من المولودين
ثانية، فلا تكمل القراءة للفصل التالى قبل أن تقبل المسيح
كمخلص شخصى لك. إنه يريدك أن تفعل هذا. لا تؤجل .. إنه
يكلمك الآن.

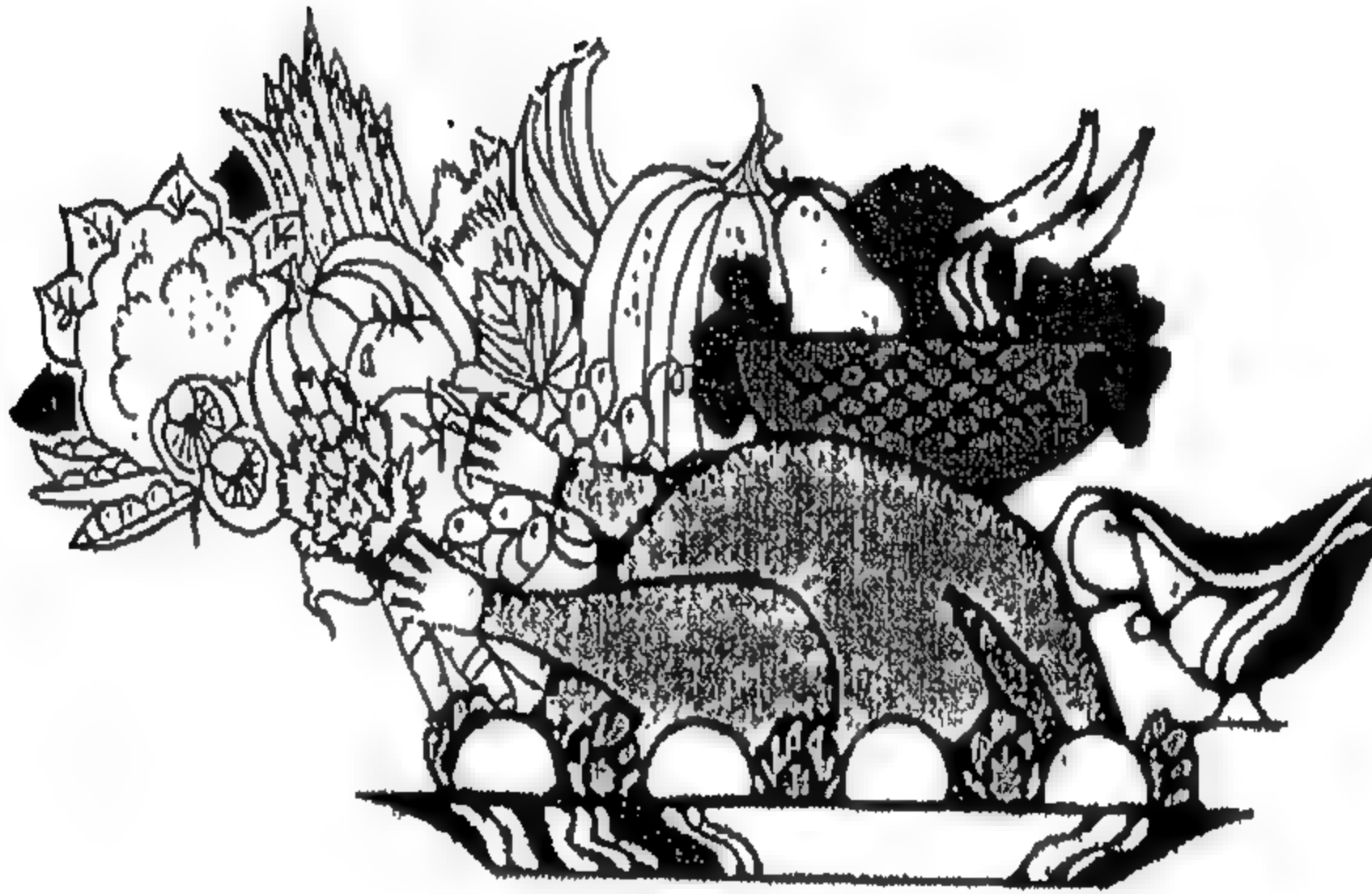
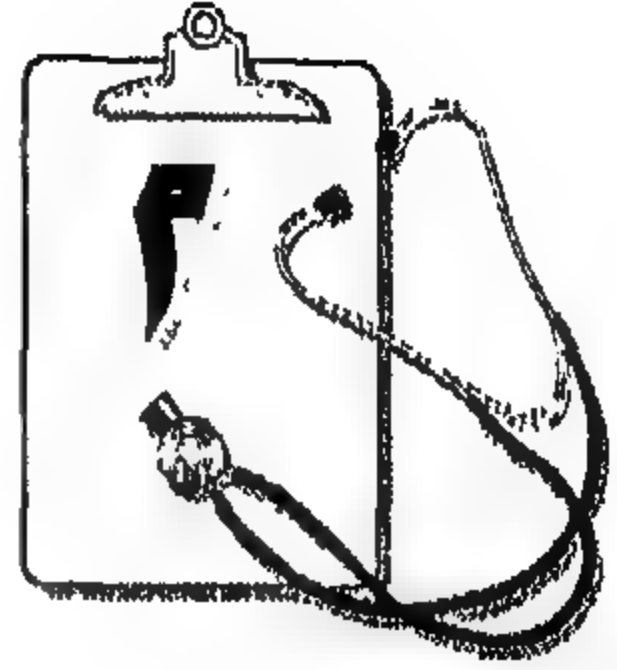
استمعوا إليه

أنصتوا يا كل سكان الدنيا	فها الله العظيم يتكلم
أعطوا اهتماماً لكلماته المجيدة	وافعلوا ذلك عاجلاً
استمع يا صديقي لكلمات حبه العجيب	فإن صوته الحلو يناديك
بالإيمان أجبه، والتفت إليه	بذلك تولد من جديد
لقد مات عنك لكي تحيا أنت	يا أعظم نعمته الغنية
ليس له مثيل أو نظير	ذاك الذي تألم لكي ننجون نحن
استمع إليه يا صديقي، وتأمل ماذا يريد	إن الملائكة تُسرع في الاستماع إليه
لكنه على باب قلبك يقف	وبكل الحب يتوسل إليك
استمع إليه قبل أن يأتى اليوم حيث يقول	أبعدوا عني. أنا لا أعرفكم
تعال الآن يا صديقي، لاتؤجل	كن مُسرِعاً، ولا تضيع الفرصة.
	أ. م. ب

قال الرب يسوع :

«مَنْ يَقْبَلْ إِلَيَّ لَا أَخْرُجْهُ خَارِجاً» (يو ٦: ٢٧)

التغذية



«وجد كلامك فأكلته. فكان كلامك لي للفرح ولبهجة قلبي»

(إر ١٥: ١٦)

«ما أحلى قولك لحنكي. أحلى من العسل لفمي» (مز ١١٩: ١٠٣)

قال علماء التغذية: أنت مأكّل،
أى إذا أردت أن تعرف نفسك ..
فانظر ماذا تأكل!

وفى هذا التعبير كثير من الحق. فإذا أكلت طعاماً خالياً
من الحديد لا بد أن تُصاب بنوع من الأنيميا ... وإذا أكلت
كثيراً ستُصاب بالتخمة والبدانة. وإذا امتنعت عن الطعام
فسوف تُصاب بالهزال والنحول.

منذ بضع سنوات نشرت وسائل الإعلام أخبار مجاعات رهيبة
ينكسر لها القلب، حدث هذا فى بعض البلاد الفقيرة. ووصفت
وصوّرت المجلات كثيرين من الأطفال الجوعى وقد أصابهم الهزال
الشديد، عيونهم غائرة وضلوعهم بارزة. لقد تألّنا كثيراً من
أجلهم، وكثيرون منا ساهموا بكرم وسخاء لهذه البلاد. ومع
ذلك فهناك بيننا مشكلة أخطر كثيراً جداً من المجاعات الجسدية،
ولكن لا يبدو علينا التأثير والاهتمام بها. وأنا طبعاً أقصد
المجاعات الروحية. وفى الوقت الذى تحتاج فيه المجاعات الجسدية
إلى أموال ضخمة ومبالغ باهظة لعلاجها (ومن الواجب علينا

أن نساهم بسخاء فى مثل هذه الأمور)؛ فإن الغذاء الروحى لا يتطلب منا أكثر من الرغبة فيه. ويجب علينا أن ندرك مدى خطورة نقص التغذية الروحية، والأمراض التى قد نتعرض لها بسببها. طبعاً غير المؤمنين لا يمكنهم إدراك هذه الحقيقة.

منذ بضع سنوات، كان لى مناقشة مع شخص عند الحلاق، وكان يتحدث فى موضوع المجاعات الموجودة فى العالم. وقد وافقته بأن هذا أمر مؤلم حقاً ولكننى أضفت أن الأسوأ من هذا هو أن يهمل الإنسان خبز الحياة، الأمر الذى لم يوافقنى عليه مطلقاً. وفى زيارتى التالية للحلاق أفادنى بأن هذا الرجل قد سقط ميتاً أثناء فتحه باب منزله! وكم أتمنى أن يكون الرجل قد قبل الرب كمخلصه قبل موته.

ماذا ينبغى أن آكل؟ وماهى أنواع الأطعمة اللازمة للمؤمن؟. هذه أسئلة هامة جداً. فالأم التى على وشك الولادة تريد أن تعرف أنسب الأطعمة لطفلها المنتظر. إن الطفل الوليد يحتاج إلى لبن الأم أو الأطعمة الخاصة بالرضع، ولكن عندما يكبر يحتاج إلى طعام أقوى. يهتم الوالدون بهذا الأمر جداً فى الوقت الذى لا يبدون فيه اهتماماً يُذكر بالمسائل الروحية. مع أنه بالنسبة للطعام الروحى إن كان لبناً للأطفال أو طعاماً للبالغين، نجده كله فى كلمة الله ... الكتاب المقدس.

إرميا النبي - ذو القلب الرقيق - الذي كان يعيش فى إسرائيل فى زمن كانت فيه كلمة الله تكاد تكون منسية؛ قال للرب «وُجد كلامك فأكلته. فكان كلامك لى للفرح ولبهجة قلبى» (إر ١٥: ١٦). ومزمور ١١٩ كما نعلم هو أطول المزامير (بل هو أطول أصحاح فى الكتاب المقدس) وبه ١٧٦ عدداً، منها على الأقل ١٧٠ ذكرت فيها (كلمة الله). وفى ع ١٠٣ يقول «ما أحلى قولك لحنكى. أحلى من العسل لفمى». وهو أيضاً طعام لازم للحياة. وفى علم التغذية هناك عناصر لازمة، بمعنى أنه فى حالة غيابها لا يمكن لوظائف الجسم أن تتم بطريقة صحية سليمة، ولا يمكن للجسم تصنيعها من مواد أخرى. والرب يسوع قد أكد أنه «ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان، بل بكل كلمة تخرج من فم الله» إذاً فالكتاب المقدس (كلمة الله) هو طعام الله لأولاده، وهو طعام حلو ومُعطٍ للحياة.

دعنا الآن نناقش أمراض التغذية. وباختصار هناك أربع مشاكل فى التغذية:

١ - نقص التغذية.

٢ - البدانة (التخمة).

٣ - سوء التغذية.

٤ - التسمم الغذائى.

١ - نقص التغذية

لا شك أن نقص التغذية هو من أخطر المشاكل وأكثرها انتشاراً بين المؤمنين في هذه الأيام. ويعكس نقص التغذية الجسدى، فهى ليست بسبب ندرة الطعام، إذ أن رغبة قلب الله أبينا هى أن أولاده يتغذون غذاءً كافياً. قال الروح القدس على لسان بولس الرسول « لتسكن فيكم كلمة المسيح بغنى » (كو ٣: ١٦). وسفر المزامير يُفتتح بتطويب رجل يعطى ثمره فى أوانه، لأن هذا الرجل يلهج فى كلام الرب نهاراً وليلاً.

لماذا إذاً يعانى كثير من المؤمنين من مرض نقص التغذية؟ إذا كنت من الذين قد تعودوا أن يلوموا إبليس فى أى ظرف .. فأنت بلا شك مُحق تماماً فى هذا الأمر أيضاً، فالشيطان لا يريدك أن تتغذى بكلمة الله، فهو يعلم جيداً أن هذا يدمر كل أساليبه. فبثلاثة أعداد فقط من كلمة الله لقى هزيمة ساحقة من الرب يسوع فى البرية (متى ٤: ١-١١)، وهو يعلم أن « سيف الروح الذى هو كلمة الله » (أف ٦: ١٧) لابد أن ينتصر فى كل وقت. وهذا بلا شك هو السبب فى أن الشيطان قد حاول باستماتة أن يمحو كلمة الله على مرّ العصور، ولكنه فشل تماماً. وهو وإن كان قد نجح فى حجبها عن الناس لفترات معينة، ولكنه فشل

فى ذلك أيضاً فى النهاية.

كيف إذاً يتمكن الشيطان من أن يحرم أولاد الله من التغذى بكلمة الله مع أنها حلوة المذاق وضرورية جداً لصحتهم الروحية؟
الإجابة هى:

أ - **بقتل شهيتهم:** هل رأيت شاباً قوياً، على مائدة الطعام، وأمامه وجبته المفضلة ومع ذلك لا يمكنه أن يأكل بشهية؟ ألا تستنتج فوراً أن شيئاً ما قتل شهيته؟ إذا ملأ طفل معدته بماكولات تافهة فلن يجد مكاناً للطعام الجيد، أى الطعام المغذى اللازم له. وأعتقد أن هذه الحقيقة أخطر بكثير مما يتصوره كثير منا.

هذا الطعام التافه (المرمة) قد يكون فى حد ذاته غير ضار، مما قد يؤدى بنا إلى الاعتقاد بأننا لا يجب أن نقف ضده بصرامة... وتدريبياً يصبح هو طعامنا الرئيسى. وهناك أنواع كثيرة من هذه (المرمة) فبعضها مثلاً حريف وآخر له نكهة لذيذة، ولكن كلها لها صفة واحدة وهى أنها تملأ المعدة ولا تغذى الكيان.

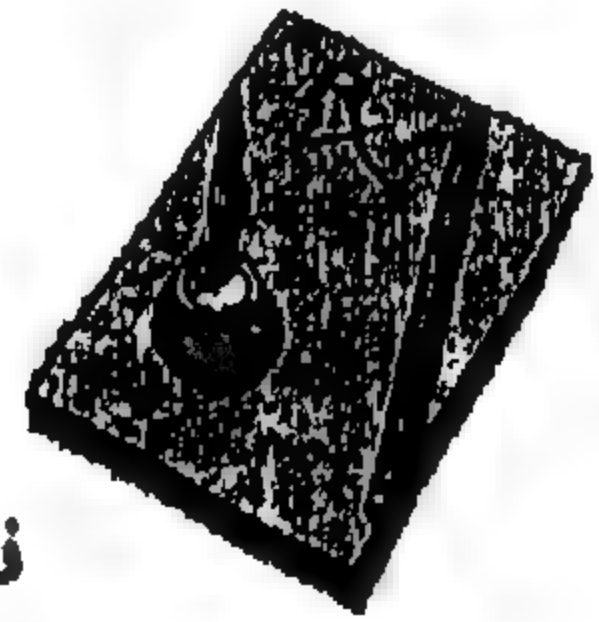
ولما كان الشيطان يعرف أمزجة كل الأشخاص فقد جهّز لكل شخص طعاماً خاصاً حسب نقطة الضعف التى فيه. فلبعض

جهاز قصصاً وروايات بريئة ولطيفة. وللآخرين جلسات التسلية أو لمسك سيرة الآخرين، والبعض الآخر جعل لهم برامج تليفزيونية مُسلية، ومسلسلات مُثيرة ... والنتيجة واحدة: قتل الشهية.

ب - التأجيل : حيلة أخرى يستعملها العدو معنا، وهى التأجيل - تأجيل الوجبة الروحية فى قراءة كلمة الله. نفس الحيلة التى يستخدمها مع غير المؤمنين بتأجيل قبول المسيح كالمخلص. وإذا وجد أن الخطة ناجحة، استخدمها مع المؤمن أيضاً. فهو يقول لربة البيت مثلاً بأن تقوم بالانتهاء من أعمال البيت أولاً. ثم يذكرها - إذا شرعت فى قراءة الكتاب بأمر أخرى هامة يجب إنجازها، نعم إنه يستطيع أن يعرض اقتراحات كثيرة لكل شخص والنتيجة واحدة: تعطيله عن قراءة كلمة الله.

العلاج

يجب تحاشي هذه الحالة الخطيرة. وإذا حدث
فيجب معالجتها بسرعة.



فى العهد القديم أعطى الرب وصايا فى هذا الموضوع، فقال لموسى «ولتكن هذه الكلمات التى أنا أوصيك بها اليوم على

قلبك، وقصّها على أولادك وتكلم بها حين تجلس فى بيتك
وحين تمشى فى الطريق وحين تنام وحين تقوم» (تث ٦: ٦، ٧).
هل رأيت؟، إلى هذا الحد يجب أن تكون هذه التغذية مستمرة.
وهذه التنبيهات تكررت مرات ومرات. والرب وعد اسرائيل أن
هذا سيجعل أيامهم «كأيام السماء على الأرض» (تث ١١: ٢١).
وفى العهد الجديد هناك تحريضات كثيرة لكى نزداد اشتهاً
لكلمة الله. فالرسول بطرس يحرضنا ويعطينا نصيحة بأن نشتهى
اللبن العقلى العديم الغش، كما يشتهى الرضيع لبن الأم. عندما
يشتهى الرضيع اللبن ... يصرخ طالباً إياه ولا يمكن إسكاته أو
ملاهاته عن طلبه هذا، ولا يهدأ حتى يحصل عليه. فالدمى
والمناغاة وغيرها لا يمكن أن تصرفه عنه حتى يجده لكى ينمو
به. ولكن بكل أسف فإن البالغين المؤمنين، يمكن صرفهم عن
غذائهم الروحى بكل سهولة.

وعندما نعتاد الطعام التافه، سيجد الشيطان سهولة فى
تقديم وجبات كاملة من النفاية أو كما وصفها الطبيب الحبيب
لوقا «الخرنوب الذى تأكله الخنازير».

كثيرون من الآباء والأمهات سوف ينزعجون لو علموا أن
أولادهم قُدمت لهم أطعمة من القمامة، فى الوقت الذى

يختلف فيه الأمر تماماً عندما يكون هذا بالنسبة للغذاء الروحي وهو الأهم.

قد يمتعض بعض القراء من هذا الكلام ... ولكن هذه هي الحقيقة المؤلمة .. بدون أدنى مبالغة.

تحذيرات



احذر المأكولات التافهة.

احذر من تأجيل وجبتك الروحية.

« كم أحببت شريعتك. اليوم كله هي لهجى » (مز ١١٩: ٩٧).

هكذا نرى الأهمية العظيمة فى أن ننمى شهيتنا وشعورنا بالجوع إلى كلمة الله لكى يمكننا أن نتمتع بالصحة الروحية. وكلما ازدادت قراءتنا وتأملنا فى كلمة الله، كلما ازداد تمتعنا بها وازدادت رغبتنا أكثر فى القراءة والتأمل.

« اكشف عن عينى فأرى عجائب من شريعتك » (مز ١١٩: ١٨).

وعلى الجانب الآخر فإن الطعام التافه الذى يقدمه لنا العالم والشيطان يبدو مقبولاً جداً للطبيعة البشرية. عندما كان بنو

اسرائيل فى البرية اشتھوا طعام مصر الأول: القثاء والثوم والبصل (عد ١١: ٥). أنا أقدر مشاعرهم تماماً لأنى ولدت فى مصر وقيت فيها ٢٨ عاماً، وبعدها استمر شوقى إلى طعامها حوالى سنة حتى تعودت على الطعام الجديد. طعام مصر لذيذ بالفعل وله نكهة خاصة، ولكن معظمه قليل الفائدة الغذائية. وأكثر من هذا فإن الثوم والبصل يعطيان رائحة نفاذة غير مُحبة لفم الأكلين. كذلك طعام إبليس. فكلامك سيفضحك أمام إخوتك وسيعرفون على التو إنك لم تكن مع يسوع «فإنه من فضلة القلب يتكلم الفم» (مت ١٢: ٣٤). هذا بعكس حال بنى اسرائيل عندما كانوا يتمتعون بكنعان ... لم يشتاخوا إلى طعام مصر. لاشئ يصرفنا عن الطعام التافه نظير الشركة مع المسيح والتغذى المستمر بكلمته.

٢ - البدانة

من المعروف الآن، أن البدانة أو زيادة الوزن من أخطر الأمور على الصحة. ومن المؤكد أنها تزيد من خطورة أمراض كثيرة مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، وهناك مؤسسات كثيرة مهمتها فقط مساعدة الناس على انقاص وزنهم. ولكن ترى ماهو سبب البدانة؟ السبب الرئيسى أنك تأكل أكثر مما تستهلك.

وأظن التطبيق الروحي واضح جداً. وهو درس هام لنا. والرسول بولس يقول «العلم ينفخ» ولكنه يضيف قائلاً «ولكن المحبة تبني» (١كو٨: ١) فإذا كنا نقرأ الكتاب لمجرد حشو رؤوسنا بالمعلومات ... فإننا سنتفخ.

فالمؤمنون في كورنثوس كانوا أغنياء في العلم وفي المواهب، ولكن لما عُرِفَت بينهم الفضيحة الأخلاقية (١كو٥) لم يفعلوا شيئاً تجاهها. كانت معلوماتهم في رؤوسهم فقط. ويقول لهم الرسول «أفأنتم منتفخون؟» (١كو٥: ٢).

فالخطر للمؤمن ليس في زيادة التغذية من كلمة الله ولكن في عدم استخدامها في الحياة اليومية. فكمية الطعام التي تجعل الشخص الكسول بديناً، هي نفسها التي تنمي العضلات لشخص آخر كثير الحركة والعمل. ولذلك: «فكما قبلتم المسيح يسوع الرب، اسلكوا فيه» (١كو٢: ٦).

كانت رغبة الرسول بولس للمؤمنين في كولوسي صحيّة جداً. «لتسلكوا كما يحق للرب في كل رضى، مُثمرين في كل عمل صالح. ونامين في معرفة الله» (١كو١٠: ١).

سلوك، عمل، معرفة.

سلوك: كما يحق للرب.

عمل: صالح ومثمر.

معرفة: الله.

النتيجة: متقوين بكل قوة.

تحذير

لا تنتفخ بالمعرفة.



«خبأت كلامك في قلبي لكيلا أخطئ إليك» (مز ١١٩: ١١٠).

٣ - سوء التغذية

منذ سنوات بعيدة لوحظ أن البحارة عندما يتغيبون طويلاً في رحلاتهم البحرية، يحدث لهم مرض الاسقربوط حيث يُلاحظ كثرة النزف من اللثة، كما لوحظ أنه في حالة أخذهم كميات كبيرة من البرتقال لا تظهر عليهم أعراض الاسقربوط. وهذا أدّى - كما نعرف - إلى اكتشاف فيتامين ج. هؤلاء البحارة لم تكن مشكلتهم نقص التغذية بل سوء التغذية، فعندهم ما يكفي من الطعام ولكن تنقصهم عناصر غذائية معينة لازمة لهم لكي

يتمتعوا بالصحة الجيدة.

أثناء تدريبي في كليات الطب، رأيت كثيراً من المرضى يبدو عليهم كأنهم أكثر صحة من الأطباء الذين يفحصونهم. ولكن بعد عمل الاختبارات والفحوص اللازمة تبين أن عندهم أمراضاً ناتجة عن نقص أنواع من الفيتامينات التي إن لم تُعالج بسرعة قد تقود إلى مشاكل صحية خطيرة. ومع أن هناك فرقاً واضحاً بين نقص التغذية وسوء التغذية، ولكن نقص التغذية الشديد لا بد أن يؤدي إلى ظهور نفس مشاكل سوء التغذية.

هناك أمثلة كثيرة لسوء التغذية في الحياة الروحية. فمثلاً المؤمن الذي يهمل أجزاء معينة من كلمة الله مثل النبوات (كأن «مالايد أن يكون عن قريب» رؤا ١: ١ ليس بالأمر الهام)، لا بد لمثل هذا المؤمن أن يعاني من سوء التغذية. حقيقة هناك أجزاء وفصول صعبة الفهم. ولكن هذا لا يعني أن نهملها بالكُلِّية. فالشخص الراغب بإخلاص أن يفهم هذه الفصول الصعبة يستطيع أن يستعين بالشروحات والتفاسير المتوفرة بالفعل. ومن الجانب الآخر فإن المؤمن الذي يعرف كيف يفسر أسابيغ دانيال السبعين (دا ٩: ٢٤) ولكن لا يعرف حقيقة مركز المؤمن وثباته في المسيح، فهو يعاني من نوع خطير جداً من سوء التغذية.

المؤمن لا بد أن يُصاب بسوء التغذية إذا أهمل بالكُلِّية جزءاً

ما من كلمة الله.

طبعاً هناك أجزاء من كلمة الله يلزم أن نقرأها ونلهج بها ونتأمل فيها أكثر من غيرها. ولكن لا يوجد جزء من كلمة الله يمكن الإصرار على تجاهله تماماً.

مثال آخر لسوء التغذية هو الروح الناموسية. وربما لا يوجد أصعب من الحياة مع مؤمن ناموسى. هذا الشخص هو فى الحقيقة «قاتل للبهجة». ومع أن الناموسية مرض خطير، فإن ضحيته عادة يكون لديه نوع من الشعور بأنه يتمتع بصحة روحية أفضل من الذين حوله. ويتعجب لأن الآخرين لا يشاركونه فى هذا الرأى عن نفسه. والاسم الطبى لهذه الحالة هو (يوفوريا *Euphoria*) أى توهم الإحساس بسعادة غير حقيقية زائدة عن الحد.

فمثلاً إن كنت أعلم أن من يذهب إلى هذا المكان أو يشاهد ما يُعرض على جهاز التليفزيون لا يمكن أن يكون مؤمناً حقيقياً، أكون ناموسياً. لكن إن كنت أتحاشى هذه الأشياء لكى أستفيد روحياً بالوقت وأشجع المؤمنين على إتباع هذا بروح المحبة، فهذه ليست روحاً ناموسية. يلزمنا كثيراً من الحكمة واللياقة فى هذه الأمور. ولكن عموماً، القاعدة السليمة هى أن أكون صارماً - ما استطعت - مع نفسى، وأكون متحملاً للآخرين بقدر

الامكان وفى الحدود الكتابية طبعاً.

بعض حالات سوء التغذية تكون بسبب أن بعض العناصر الغذائية (مثل الفيتامينات) تحتاج إلى مواد أخرى (كالدهنيات) لكي يتمكن الجسم من امتصاصها. والبعض الآخر حتى بعد امتصاصه لا يمكن أن يؤدي التأثير المطلوب إلا في وجود عناصر أخرى. وهكذا أيضاً في الروحيات، فضرورة التوازن السليم هو أمر هام جداً حتى في الروحيات.
أمثلة ذلك:

«هأنا آتى سريعاً» (رؤ ٢٢: ٧) + «تاجروا حتى آتى» (لوقا ١٩: ١٣)
فوعده مجيئه يعطينا الفرح والتشجيع أثناء خدمتنا للرب
ونحن في هذا العالم. وأمثلة أخرى:

«الله محبة» (١ يوحنا ٤: ٨) + «الله نور» (١ يوحنا ١: ٥).
«لأن إلهنا نار آكلة» (عب ١٢: ٢٩) + «إله كل تعزية» (٢ كور ١: ٣).

أظن أن أهمية هذه الثنائيات واضحة جداً. فالواحدة بدون الأخرى إما أن تحرمنا من سعادتنا أو من فاعلية عملنا وتأثيرنا، وفى النهاية سنفقد الاثنين معاً.

أحد مظاهر سوء التغذية المُحزنة التي تُصيب كثيراً من

أولاد الله الأعزاء هو سوء الفهم الشائع عن ماهية الانفصال عن الشر. فكثير من المؤمنين المُصابين بسوء التغذية، وبحسن نية، قد أخذوا مواقف انفصالية وانعزالية عن اخوتهم الذين قد يكونون أقل منهم فى كلمة الله، وبذلك فإنهم يحرمون أنفسهم -بلا داع حقيقى - من التمتع بالشركة الحلوة مع كثير من أولاد الله الأعزاء. وبذلك أيضاً تتعطل الشهادة للرب يسوع المسيح.

تنبيه !



هل وجباتك متوازنة جيداً؟

وختاماً نقول أنه لكى نتجنب سوء التغذية، علينا أن نهتم بكلمة الله كلها وأن ندرسها جيداً ونطيعها.

« كل الكتاب هو موحى به من الله ونافع للتعليم والتوبيخ، للتقويم والتأديب الذى فى البر لكى يكون انسان الله كاملاً متأهباً لكل عمل صالح » (٢تى ٣: ١٦، ١٧).

ولقد قال الرسول بولس فى خطاب الوداع لشيخو كنيسة أفسس « لأنى لم أؤخر أن أخبركم بكل مشورة الله » (أع ٢٠: ٢٧).

٤ - التمسهم الغدائي

حذر الرسول بطرس الإخوة من المعلمين الكذبة الذين يدسّون بدع هلاك (٢بط ٢: ١-٣)، ويشبههم بالأنبياء الكذبة في العهد القديم الذين كان غرضهم تضليل الشعب وإبعاده عن الرب وقيادته إلى الهلاك. بعضهم تكلم باسم آلهة غريبة وبعضهم تكلم باسم الرب بالكذب. ولكنهم جميعاً كان لهم ذات التأثير المهلك والمدمر.

ورغم أن الكنيسة قد حذرت مقدماً، كما تنبأ بطرس وغيره بذلك؛ إلا أن كثيرين قد ضلّوا وراء تعاليمهم الخبيثة. فبطرس مسوقاً من الروح القدس قال: «ولكن كان أيضاً في الشعب أنبياء كذبة كما سيكون فيكم أيضاً معلمون كذبة الذين يدسون بدع هلاك. وإذا هم ينكرون الرب الذي اشتراهم يجلبون على أنفسهم هلاكاً سريعاً، وسيتبع كثيرون تهلكاتهم الذين بسببهم يُجذف على طريق الحق وهم في الطمع يتجرون بكم بأقوال مصنّعة، الذين دينونتهم منذ القديم لا تتوانى وهالاكهم لا ينعس» (٢بط ٢: ١-٣).

هذه الأعداد القليلة تمثل نبوة هامة وهي واحدة من الأدلة الكثيرة على وحي الكتاب المقدس. لقد درست بعض البيانات

التي في العالم ولا أعرف واحدة منها تنبأت عن مستقبلها كما تفعل هذه النبوة! وبالتأكيد لو كان بطرس وباقي الرسل يحاولون تأليف دين جديد لما كتبوا مثل هذا الكلام. ومع ذلك فقد ذكر معظم كُتّاب العهد الجديد نفس هذا التحذير من الارتداد، وكذا من التعاليم المخربة والمُضلة. لماذا؟ لأن التسمم الغذائي أمر خطير جداً.

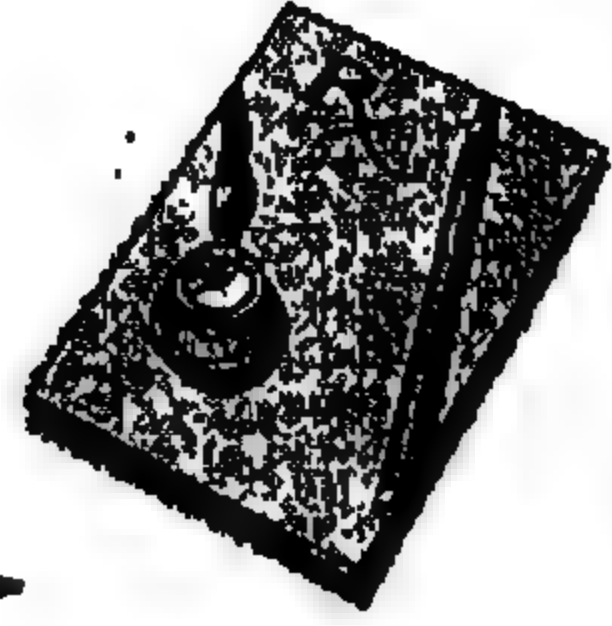
ونظرة سريعة إلى كلمات الرسول بطرس السابقة تبين لنا الدافع والطريقة التي يتبعها هؤلاء المضلون. فالدافع هو الطمع، والطريقة هي أقوال مصنّعة (أى غير صادقة). وهو فعلاً ما نراه حولنا في البدع الكثيرة المنتشرة في هذه الأيام. فأصحاب تلك البدع ينكرون حقيقة أو أكثر فيما يختص برينا يسوع المسيح. ومهما اختلفت ضلالتهم فكلها تتفق في إنكار الرب الذي اشتراهم. وقد تنبأ الرسول بطرس أيضاً بأن كثيرين سيتبعون تهلكاتهم. الأمر الذي نراه بوضوح في هذه الأيام. ولكن النبوة لم تدع أصحاب تلك البدع ليتباهوا بالملايين التي تسير في ركابهم، إذ تنبأ بطرس أيضاً عن دينونتهم التي لا تتوانى وهلاكهم الذي لا ينعس.

في العالم الطبيعي، غالباً ما ينتهى التسمم الغذائي بالموت، وهذا ما يعطيه أهمية خاصة في علوم الصحة.

وأما من الناحية الروحية فيجب الاحتراس الشديد من التسمم الغذائي. صحيح نحن نشكر الله لأن الحياة التي أعطاها لنا الرب عندما ولدنا ثانية منه، هي حياة أبدية، وبالتالي فهي تستمر إلى الأبد ولا تضع من المؤمن، لكن مع ذلك فإن التسمم الغذائي للمؤمن يمكن أن يؤدي إلى حالة مرضية خطيرة قد تصل إلى أن يصبح هذا المؤمن معوقاً بالكلى. لابد أنك سمعت عن هؤلاء الذين يعيشون بالتنفس الصناعي والمحاليل ... هؤلاء الأشخاص يصبحون عبئاً ثقيلاً على أحبائهم. إنهم غير مثمرين بالمرّة، بل أحياناً لا يمكنك أن تجزم بمجرد النظر إليهم إن كانوا أمواتاً أم أحياء.

عندما يريد شخص أن يسمم الآخر، لا يذهب إليه قائلاً: ها هو الطعام المسمم .. هيا تناوله! بالعكس، فعادة ما يضع الشخص، السم في طعام شهى ويقدمه للشخص الآخر بطريقة جذابة. أليس هذا ما يحدث في هذه التعاليم المضلة في هذه الأيام؟ هؤلاء المعلمون الكذبة يُظهرون غيرة شديدة في عملهم، وقد يقومون بزيارة كل جيرانهم، فلا تدع الأمر يخدعك. بل إنهم قد يكونون مثاليين في تصرفاتهم وكلامهم ... أكثر من بعض المؤمنين الحقيقيين! لكن إياك أن تنخدع من هذا أيضاً.

العلاج



أهم شئ هو تجنب هذه التعاليم، فدرهم وقاية خير من قنطار علاج. فقليلون جداً هم الذين، بعد أن سقطوا في براثن تلك البدع أمكنهم الشفاء من ضلالاتها المهلكة.

فكيف إذا نهرب من خطر التسمم الغذائي؟؟

يعطينا الرسول بطرس الإجابة في نفس رسالته الثانية، إذ يقول « لتذكروا الأقوال التي قالها سابقاً الأنبياء القديسون ووصيتنا نحن الرُّسل. وصية الرب والمخلص (أى الكتاب المقدس) » (٢بط ٣: ٢).

أثناء كتابتى هذا الفصل قرأت عنواناً في جريدتنا المحلية يقول: "الاحصائيات تدل على أن معظم الأمريكيين يؤمنون بالدين" واسترسل الكاتب يقول إن احصائيات جالوب تقرر أن نصف سكان الولايات المتحدة يذهبون إلى الكنيسة في أيام الأحاد. ومعظم البيوت بها على الأقل نسخة واحدة من الكتاب المقدس، وأن الأمريكيين يحترمون الكتاب، ولكن نادراً ما يقرأونه. ثم يكرر القول بأن نسبة الذين يقرأون في الكتاب

المقدس يومياً ١٢ فى المائة.

هل غريب بعد هذا أن تنتشر التعاليم الفاسدة والمُضلة بين
مَنْ يُسَمُّون مسيحيين؟ وما أضعف المقاومة التى تجدها هذه
التعاليم - إن وجدت! .

طبعاً أنا لا أتعجب من أن أغلب غير المؤمنين لا يقرأون
الكتاب، ولكن الحقيقة المُحزنة للنفس هى أن كثيرين من أولاد
الله يهملون الكلمة، لدرجة أنه لا يمكنهم الإلمام بالحقائق الجوهرية
فيه.

إن تحريضات الرسول بولس المتكررة لابنه المحبوب فى الإيمان
تيموثاوس لا تحتاج بنا إلى تعليق:

«أعكف على القراءة ... والتعليم» (١تى ٤: ١٣).

«لاحظ نفسك والتعليم» (١تى ٤: ١٦).

«اجتهد أن تُقيم نفسك لله مزكى، عاملاً لا يخرى،
مفصلاً كلمة الحق بالاستقامة. وأما الأقوال الباطلة
الذنسة فاجتنبها ... اللذان زاغوا عن الحق..»
(٢تى ٢: ١٥-١٨).

تحذير

احترس من المعلمين الكذبة.



احترس من التسمم الغذائي.

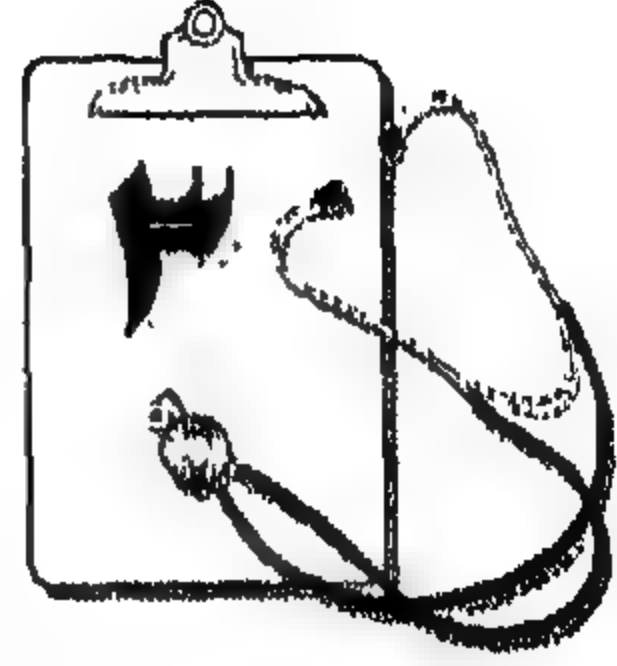
«وصيتك جعلتني أحكم من أعدائي لأنها إلى الدهر هي

لي» (مز ١١٩: ٩٨).

ولكن يجب أن نكون حريصين حتى لانتهم كل الذين يختلفون معنا في الرأي في التفاصيل الدقيقة أو في معاني بعض الآيات بأنهم معلمون كذبة كالذين وصفهم بطرس الرسول. فالحقائق الجوهرية قد أعطيت لنا في الكتاب بصورة واضحة لا لبس فيها حتى لأبسط المؤمنين. ومن بين هذه الحقائق الجوهرية لاهوت ربنا يسوع المسيح وكفاية عمل الفداء على الصليب. كذلك الإيمان المطلق بالوحي الكامل لكل الكتاب المقدس وكفايته وسلطانه. أما عدم فهم بعض التفاصيل النبوية مثلاً فلا ينبغي أن نعتبره تسمماً غذائياً.

نحن نحتاج إلى مداومة الدراسة في كلمة الله بروح الصلاة، وباتضاع حتى نتغذى بها وحتى نحفظ من التسمم الغذائي.

الرياضة



«... ولنحاضر (نركض) بالصبر في الجهاد الموضوع أمامنا»

(عب ١٢: ١٠)

«كنتم تسعون (تركضون) حسناً، فمن صلاتكم حتى لا تطاوعوا

للحق» (غلا ٥: ٧).

خلال السنوات القليلة الماضية
كثُر الكلام عن أهمية اللياقة
البدنية.

الاختراعات الحديثة قد حرمت الإنسان من ممارسة النشاط
البدنى (ويبدو أنها كذلك حرمت الكثيرين من النشاط الروحى
أيضاً). فالراحة فى غرفة معيشة وثيرة بها العديد من كماليات
الاختراعات الحديثة، أو حتى مجرد الجلوس فى أمسية هادئة
بدون عمل شئ - يبدو أنه أصبح أكثر جاذبية لكثير من المؤمنين
من افتقاد أخ مريض أو زيارة تبشيرية لأحد الجيران بل أكثر
جاذبية من حضور اجتماعات الصلاة أو دراسة الكلمة، ونتيجة
لذلك افتقدنا الكثير من قوتنا الروحية وأصبحنا فى حالة ارتخاء
روحى.

فى هذه الأيام شاعت كثيراً مقولة "إجر لحياتك Run for
your life". بمعنى أنك إذا أردت أن تعيش أكثر، وفى صحة
أفضل، عليك أن تمارس بعضاً من رياضة الجرى أو المشى السريع
(الهرولة). وأنا شخصياً لست متأكداً إن كان هذا الموضوع

مبالغاً فيه أم لا ... ولكن الشيء المؤكد أن مجرد الجلوس وعدم الحركة لمدة طويلة ضار بالصحة، وقد يصيب أوردة الساق بالجلطة، نفس العضو الذي قُضدنا أن تُريحه بالجلوس! لأننا حرمانه من الدورة الدموية السليمة.

ويبدو أن كنائس غلاطية كان عندها مشكلة من هذا النوع، والنتيجة أنهم أذعنوا لتعاليم خاطئة من إخوة كذبة، لذا فقد قال لهم بولس « كنتم تسعون (تركضون) حسناً فمن صدكم حتى لا تطاوعوا للحق » (غلا ٥: ٧).

ما الذي يصدنا، أو يعطلنا، عن السعى (الركض) في السباق (الجهاد)؟ نجد الإجابة على ذلك في التحريض الموجه إلى العبرانيين « لنطرح كل ثقل والخطية المُحيطة بنا بسهولة ولنحاضر (نركض) بالصبر في الجهاد الموضوع أمامنا ناظرين إلى رئيس الإيمان ومكمله يسوع ... » (عب ١٢: ١).

من هذه الأقوال المباركة نجد أربعة أمور تساعدنا على السعى (الركض) في الجهاد جيداً:

١ - لنطرح كل ثقل: كثيراً ما ينشغل المؤمنون في مشروعات لا لزوم لها وغير ضرورية. طبعاً علينا مسئوليات وواجبات لا بد أن نؤديها. فمثلاً أنا عندي مرضى يجب أن أُرعاهم

وأعاجلهم. ولكن كوني أصر على حضور جميع المؤتمرات الطبية وعلى المشاركة فى كل الأعمال الخيرية، فلن يتبقى لى وقت للأمور الروحية. وربة البيت التى عليها أن ترعى زوجها وأطفالها ثم بعد ذلك تقضى الساعات فى الاهتمام بالزهور أو فى الذهاب إلى نوادى السيدات أو غيرها؛ ستجد أنه من الصعوبة إن لم يكن من المُحال عليها « أن تعكف على القراءة » (١تى ٤: ١٣)، هذه الاهتمامات فى حد ذاتها ليست خطية ولكنها ستعوق سعيها. إذاً فعلياً أن نحدد الأولويات فى حياتنا .

٢ - نطرح الخطية المحيطة بنا بسهولة: ربما الخطية المُشار إليها هنا هى خطية عدم الإيمان. لكن الخطية فى أية صورة من الصور إذا لم نعترف بها، فهى حتماً ستعوقنا عن السعى. إن لها تأثيراً مخدراً، ولا يمكن أن نتوقع أن نسعى ونحن نصف نائمين.

٣ - ولنحاضر بالصبر: كل شخص رياضى يعلم أنه لا يمكن أن يصير بطلاً بين عشية وضحاها. لكن عليه أن يواظب على التدريب مع الصبر وضبط النفس.

٤ - ناظرين إلى ... يسوع: هنا يكمن سر النجاح، انظر كم احتمال له المجد، من أجل السرور الموضوع أمامه.



هام جداً حدد الأولويات

من المؤكد أن الرياضة البدنية يجب أن تبدأ فى سن مبكرة. بينما من الناحية الروحية لا توجد سن متأخرة على خدمة الرب. طبعاً من الأفضل أن تبدأ فى سن مبكرة، وقد أعلن إرميا هذه الحقيقة «جيد للرجل أن يحمل النير فى صباه» (مراثى ٣: ٢٧). والملك سليمان أحكم ملوك الأرض (الذى يرمز إلى ملك الملوك) يقول «اذكر خالقك فى أيام شبابك». ثم يضيف بعد ذلك التطورات الجسمانية التى تحدث مع تقدم السن والتى تعوقنا عن الخدمة بالقوة التى نرجوها (اقرأ الجامعة ١٢: ١-٦).

«أما منتظرو الرب فيجدون قوة. يرفعون أجنحة كالنسور. يركضون ولا يتعبون. يمشون ولا يعيون» (إشعيا ٤٠: ٣١). المؤمن موجود على الأرض لكى يمثل المسيح «الذى جال يصنع خيراً» (أع ١٠: ٣٨). والرسول بولس الذى أعلن بكل وضوح بأننا مخلصون بالنعمة وليس بالأعمال... يضيف قائلاً أن هذا الميلاد الجديد أى هذه الخليقة الجديدة فى المسيح يسوع،

هى «لأعمال صالحة قد سبق الله فأعدها لكى نسلك فيها»
(أف ٢: ٨-١٠). وهو عين مانراه فى مَثَل السيد الذى يقول
لعبيده «تاجروا (أى اعملوا) حتى آتى» (لو ١٩: ١٣).

ومع ذلك فالخدمة تحتاج إلى الراحة. هل تذكر عندما رجع
التلاميذ من إرساليتهم كيف قال الرب لهم «تعالوا أنتم منفردين
إلى موضع خلاء واستريحوا قليلاً»؟ (مر ٦: ٣٠، ٣١). فالراحة
ليست الكسل. الراحة بالمعنى الروحى هى الاختلاء بالرب فى
شركة خاصة.

جورج مولر -رجل الإيمان المعروف ومُنشئ الملاجئ- كتب
 يوماً يقول «لقد سُرَّ الرب أن يعلمنى حقيقة هامة واظبت عليها
لأكثر من الأربعة عشر عاماً الماضية ... وهى أن أول وأهم شئ
أحرص عليه كل يوم هو أن أجعل نفسى فرحاً بالرب. فأول شئ
أهتم به فى يومى، ليس كم يجب أن أعمل للرب اليوم بل؛ كم
يجب أن أكون فرحاً فى الرب وكيف أتبع لإنسانى الداخلى أن
يتغذى بالرب».

أحد أوجه الخدمة هو الشهادة للرب. والشهادة تتضمن، من
بين ماتتضمن، تقديم المجيل النعمة للآخرين. وكقاعدة عامة
عندما يخلص انسان فهو يريد أن ينال الآخرون أيضاً هذه البركة،
وهذا فى حد ذاته يزيد من فرحه وتعزياته.

قرأت عن شخص نال الخلاص فى إحدى الفرص التبشيرية وبعد أسبوع قابل المبشر وأخبره أنه ليس سعيداً بالقدر الذى كان يتوقعه عند خلاصه.. فسأله خادم الرب إن كان قد قام بالشهادة أمام أى شخص بقصة خلاصه، فأجابه بالنفى. وفى الأسبوع التالى كانت له الفرصة للشهادة وكان هذا كفيلاً بعلاج حالته. والشهادة تتضمن أيضاً إعلان كل أوجه نعمة الله وصلاحه، والرسول بطرس بعدما أخبر المؤمنين بامتيازاتهم ومركزهم الفريد يضيف قائلاً:

«وأما أنتم فجنس مختار وكهنوت ملوكى، أمة مقدسة، شعب اقتناء لكى تُخبروا بفضائل الذى دعاكم من الظلمة إلى نوره العجيب» (١بط ٢: ٩).

والشهادة هى بالأفعال والكلمات. ولا جدوى لواحدة بدون الأخرى. فإذا كانت أعمالى صالحة ولكن لا أتكلم عن المسيح، فهذه ليست شهادة. وإذا كنت أتكلم عن المسيح ولكن أعمالى لا تُظهر نعمة الله، فكلما تى بلا فائدة. قال الرب يسوع «... لكى يروا أعمالكم الحسنة ويمجدوا أباكم الذى فى السماوات» (مت ٥: ١٦).

قبل أن أختم هذا الموضوع أود أن أقدم

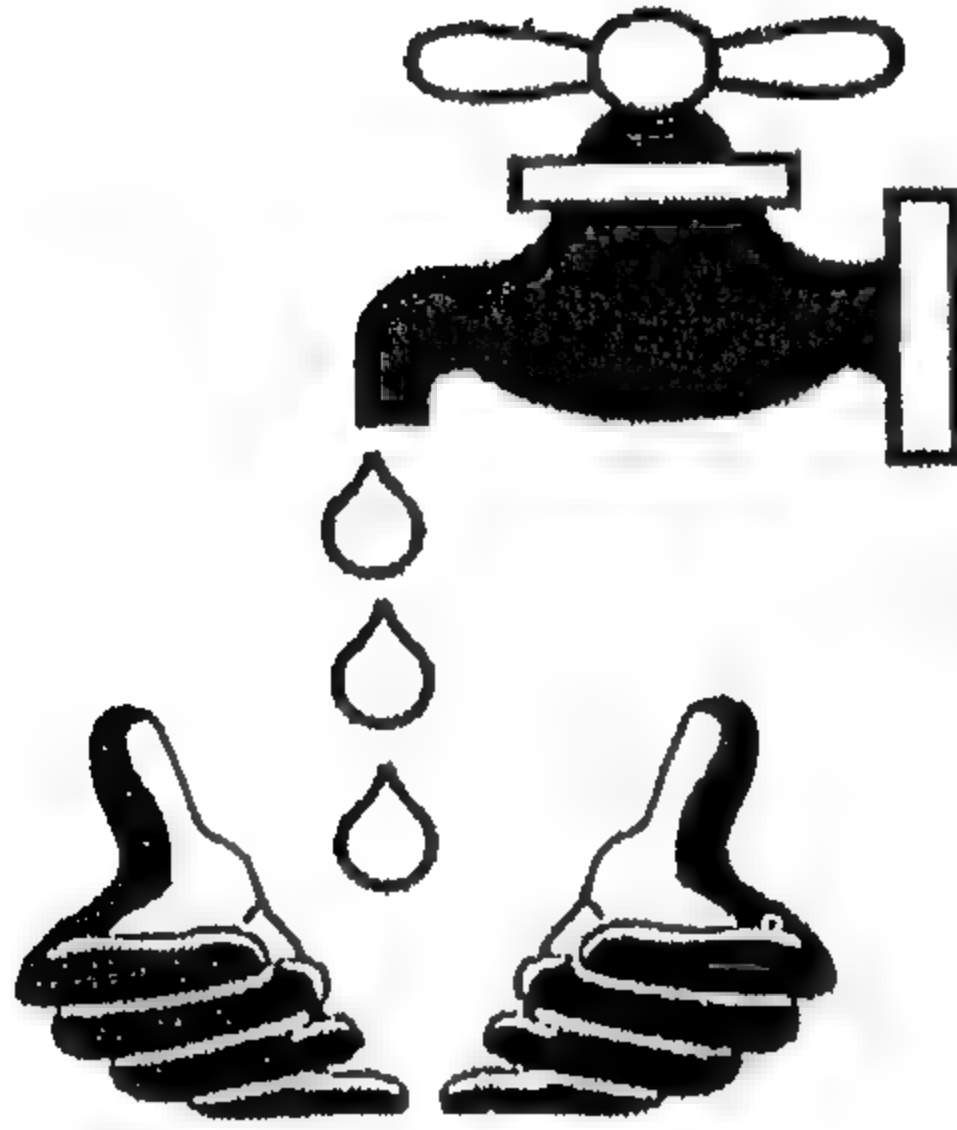
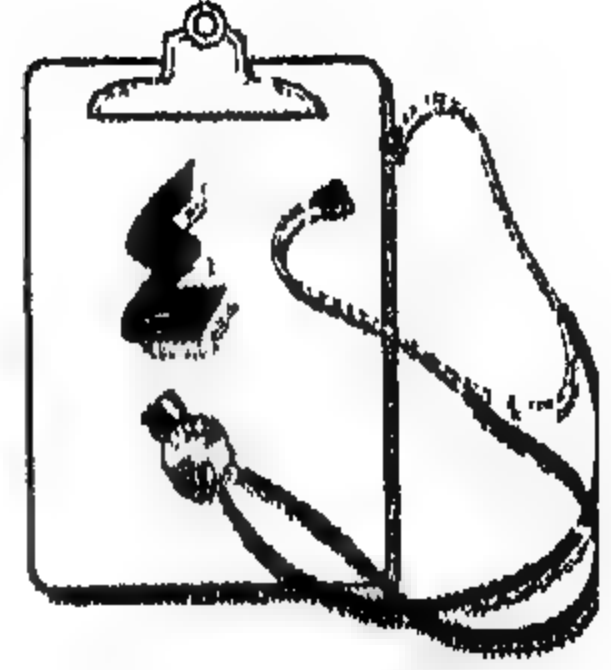
اقتراحاً عملياً ...

فيجب على كل مؤمن أن تكون له مشغولية خاصة في مشروع ما، أو خدمة معينة. فمثلاً واحد يقرر أن يرسل بالبريد نبذة لشخص ما كل يوم أو حتى كل أسبوع. والآخر يهتم بالخدمة في السجون، والثالث يزور المستشفيات أو المصحات ودور المسنين ... ويمكننا أيضاً أن نشجع أطفالنا منذ الصغر على الخدمة ... كأن يقتصدوا من مصروفهم اليومي شيئاً للخدمات مثل التبرع للأطفال الجوعى في البلدان الفقيرة.

المهم هو أن يكون لكل واحد منا أهداف ومسئوليات محددة ويجب على المؤمن أن يكون أيضاً يقظاً ومتنبهاً لأي فرصة أخرى تسنح له لخدمة الرب في أية مناسبة.

«إذاً يا إخوتى الأحباء كونوا راسخين غير متزعزعين. كثيرون فى عمل الرب كل حين، عالمين أن تعبكم ليس باطلاً فى الرب» (١كو١٥: ٥٨).

علوم الصحة العامة (النظافة)



«... أيها الأحباء لنظهر ذواتنا من كل دنس الجسد والروح
مكملين القداسة في خوف الله» (١كو٢و١٧).
«أنتم الآن أنقياء بسبب الكلام الذي كلمتكم به» (يو ١٥: ٢٦)
«بم يركي الشاب طريقه؟ بحفظه إياه حسب كلامك» (مز ١١٩: ٩٠).

إذا نظرت إلى خريطة العالم
يمكنك فوراً أن ترى أن البلاد التي
تفتقر إلى قواعد الصحة العامة
تنتشر فيها الأمراض والأوبئة.

وفي هذه البلاد ترتفع نسبة وفيات الأطفال. وهذه الأمراض
التي عادة ماتكون خطيرة (وكثيراً ماتكون مميتة) مثل التيفوس
والتيفود والكوليرا، تكاد تكون غير معروفة أو بالحرى غير
موجودة في البلاد المتقدمة، حيث العناية الكبيرة بالصحة العامة،
بينما تنتشر في البلاد الفقيرة حيث تقل العناية بالصحة العامة.
ومما لا شك فيه أن أهم طرق القضاء على هذه الأوبئة هو
النظافة.

قال بولس الرسول للقديسين في كورنثوس «فإذ لنا هذه
المواعيد أيها الأحباء لنظهر ذواتنا من كل دنس الجسد والروح
مكملين القداسة في خوف الله» (٢كو٧: ١).

وربما يكون المقصود بتعبير الجسد والروح المنظور وغير المنظور
- أو الظاهر والمستتر - وهذا يتضمن الأفعال والأفكار. أى

ما يمكن للناس أن يروه ... وما يراه الله وحده.

قال الرب يسوع لبطرس « إن كنت لا أغسلك فليس لك معى نصيب » (يو ١٣: ٨). هذا أمر خطير. ويبدو أنه هزّ بطرس من الأعماق. فبطرس كان يريد أن يكون له نصيب مع سيده أكثر من أى شئ آخر. وهكذا نرى أن النظافة مثل التغذية لها أهمية عظيمة جسدياً وروحياً.

كيف أصبح نقياً؟

يجب أن تعرف أولاً أن الخطية تجعل الإنسان نجساً فى نظر الله. فى العهد القديم كان الخاطئ يُمثل بالأبرص الذى كان عليه أن يقول عن نفسه « نجس نجس » (لا ١٣: ٤٥). ولكن فى العهد الجديد نجد أن أبرصاً جاء إلى الرب يسوع وأعلن إيمانه بأن الرب - إذا أراد - يقدر أن يطهره (متى ٨: ٢)، والرب قال له أنه يريد وبالفعل طهره من برصه. إذاً فنحن نرى أنه إذا كانت الخطية تجعل الإنسان غير لائق للوجود فى محضر الله بسبب نجاسته، فإن الله يريد أن يطهر الإنسان حتى يمكنه أن يكون فى شركة معه.

فى العهد الجديد يُذكر نوعان من التطهير:

أولاً: عندما نأتى أولاً للرب مؤمنين به ونقبله كمخلصنا،

فهو يطهرنا إلى الأبد. ولا يحتاج هذا التطهير إلى تكرار إذ أنه يجعلنا مقبولين «فى المحبوب» (أف ١: ٦)، أى «مملوؤون (كاملون) فيه» (كو ٢: ١٠). وهنا بفضل دمه الثمين.

ثانياً: ولكن وإن كان مركزنا وقبولنا كاملين وتامين، إلا أن سلوكنا وتصرفاتنا ليسا كذلك، هذا ما تصوّره بوضوح المناقشة بين الرب وبطرس التى أشرنا إليها (يو ١٣: ١-١٧). عندما قال الرب لبطرس إن كنت لا أغسل رجلك فليس لك معى نصيب، فأجابه بطرس أنه يؤد أن يغسل ليس فقط رجليه بل أيضاً يديه ورأسه. ولكن الرب يعلن هنا حقيقة جوهرية وثمينة! ذلك أن من اغتسل (وهنا يستعمل الرب كلمة أخرى بمعنى «استحمام») لا يحتاج إلى تكرار هذا الاغتسال، بل يلزمه فقط غسل رجليه (أى تنقية سلوكه) حتى يمكنه التمتع بالشركة مع المسيح.

أما من جهة مركزه فى المسيح فقد أعلن الرب أنه «طاهر كله». هذه حقيقة يجب أن تكون واضحة جداً.

الآن وقد رأينا أن مركزنا لا يتغير وقبولنا دائم وأبدى. نعود إلى السؤال: كيف يمكننى أنا المؤمن أن أكون طاهراً حتى أتمتع بالشركة مع الرب؟

واضح أن الإجابة ذات شقين: الوقاية أولاً، والعلاج ثانياً.

أى أن أتجنب الوقوع فى الخطية وأن أغتسل وأتطهر منها بمجرد التلوث بها. وكلاهما يأتى بدراسة كلمة الله بروح الصلاة والتأمل المستمر فيها.

الوقاية:

«من كل طريق شر منعت رجلى لكى أحفظ كلامك»
(مز ١١٩: ١٠١).

«خبأت كلامك فى قلبى لكى لا أخطئ إليك» (مز ١١٩: ١١١).
«هم يزكى الشاب طريقه؟ بحفظه إياه حسب كلامك» (مز ١١٩: ٩٠).

العلاج:

«أنتم الآن أنقياء بسبب الكلام الذى كلمتكم به» (يو ١٥: ٢١).
«أحب المسيح الكنيسة وأسلم نفسه لأجلها لكى يقدسها مطهراً
إياها بغسل الماء بالكلمة» (أف ٥: ٢٥، ٢٦).

الشخص الحريص على نظافته له قدرة أكثر من غيره على ملاحظة أبسط قذارة قد يتعرض لها مصادفة. بينما الشخص الذى اعتاد القذارة لن يلاحظ إلا أقذر الأمور التى لا بد أن تلفت نظر الآخرين. كلما أكثرنا من غسل أرجلنا، كلما كان من السهل علينا تنظيفها.

فى الشرق، حيث يعمل الكثير من الفلاحين فى الحقول حفاة، تتطلب عملية نظافة أرجلهم أكثر من مجرد الاغتسال

العادى. إذ يحتاج الأمر للحك بحجر خفاف (خرفشة)، وكلما طالت مدة بقاء الأرجل متسخة، كلما زادت عملية التنظيف إيلاماً. وأظن أن الدرس الروحى المستفاد من هذا واضح ولا يحتاج إلى تعليق.

إنه لشيء مُحزن أن نكون أكثر حساسية لنظافتنا البدنية من نقاوتنا الروحية. فنحن لانسمح لأولادنا بأن يجلسوا معنا على مائدة الطعام قبل أن يغسلوا أيديهم، ومع ذلك نظن أنه يمكننا أن نتمتع بالشركة مع أبينا وإلهنا قبل أن نتأكد أولاً من أن أيدينا نظيفة، ألا يكون اهتمامنا فى أحيان كثيرة بنظافتنا البدنية عند توجهنا إلى اجتماعات الصلاة ودراسة الكلمة، أكثر من اهتمامنا بالاغتسال بكلمة الله؟ ثم نتعجب لعدم تدفق فيضان البركات الروحية، ولا نجد منها إلا القطرات البسيطة! لو كنا اغتسلنا جيداً لانهمرت علينا البركات والأفراح الروحية.

سؤال :

هل تغسل يديك جيداً قبل الأكل؟

«اغسلنى كثيراً من إثمى ومن خطيئى طهرنى» (مز ٥١: ٢).
«طهرنى بالزوفافأطهر. إغسلنى فأبيض أكثر من الثلج» (مز ٥١: ٧). «قلباً نقياً اخلق فىّ يا الله وروحاً مستقيماً جدد فى داخلى» (مز ٥١: ١٠).

دم يسوع الثمين	سُفك في الجائحة
سُفك لأجل العصاة والخطاة	بل سُفك من أجل أنا
الدم الثمين فدانا	والثمن نُقع بالكامل
والعفو التام صار نصيبنا	والسلام قد صُنِع
إن كانت خطاياكم حمراء كالقرمز	أوقاتمة جداً كالسودى
فدم يسوع الثمين هذا	يجعلها أبيض من الثلج
	(ترنيمة ل. هنريال)

* * * *

كنت ضالاً فوجدنى يسوع	كنت خاطئاً وحزيناً وحيداً
فقال، إشتريتك يا حبيبى	منذ الآن أنت لى
آيتها النفس انظرى عجباً	فاعلية الدم الثمين
إذ جعلنى أبيض من الثلج على قمم الجبال	وجعلنى مقبولاً أمام الله

(من كتاب ترنيمات بالانجليزية)

* * * *

د أحد فروع علم الصحة هو الأمراض المُعدية، والخطية مرض مُعدٍ. والرسول بولس يُخبرنا أن المعاشرات الرديئة تُفسد الأخلاق الجيدة. وفصول كثيرة فى العهد القديم تختص بعزل المرضى بأمراض مُعدية مثل الأبرص وكل ذى سيل (عد ٥: ٢). ومعظم الأمهات المتعلمات يحرصن على أن يُبعدن أطفالهن عن المرضى بالدرن الرئوى مثلاً. إن مجرد الكلام مع هؤلاء المرضى يمكن

أن ينشر العدوى بالرضا. والأمهات لا يُردن أن يُصاب أطفالهن بالمرض. لكن ألسنا كثيراً مانكون أقل حرصاً بالنسبة للأمراض الروحية؟ هل الأمراض الجسدية أكثر خطورة فى نظرنا من الأمراض الروحية؟ ياليتنا نفحص هذا الأمر بإخلاص أمام الرب. «لذلك أخرجوا من وسطهم واعتزلوا يقول الرب. ولا تمسّوا نجساً فأقبلكم وأكون لكم أباً وأنتم تكونون لى بنين وبنات يقول الرب القادر على كل شئ» (٢كو٦: ١٧، ١٨).

والآن دعنا نستعيد بعض الأفكار التى تكلمنا فيها. فقد رأينا أن كلمة الرب: ١ - طعامنا ٢ - الماء اللازم لغسل أرجلنا، فلنفترض أن شخصاً امتنع عن الطعام بضعة أيام أو امتنع عن الاغتسال عدة أسابيع. فماذا يكون حاله؟ بلا شك يدعو للثاء، وستتخطم قلوبنا إذا كان من أحبائنا. فكم بالحري إلهنا وأبونا السماوى. هل يكون أقل اهتماماً بأولاده منا؟ ولنفترض أنك ذهبت تزور هذا الشخص، فقال لك: أنا لا أعرف لماذا أشعر بالضعف الشديد؟، فليست فى أية قوة! ألا يكون سؤاله عجيباً؟ أو أنه يسألك: لماذا يظن الناس أن رائحتى ليست على ما يُرام؟ ... هل يبدو لنا التشبيه عجيباً؟ هذا لأننا أصبحنا أكثر حكمة من جهة الأمور الجسدية عنها من جهة الأمور الروحية.

واضح أن مثل هذا الشخص محتاج إلى مساعدة ومعونة كثيرة. وهذا يدخل بنا إلى موضوع هام في دراستنا. كيف تساعد المصابين بنقص التغذية، وهؤلاء الذين أهملوا نظافتهم الروحية؟

١ - نقص التغذية: أكد الرب يسوع على أهمية إطعام الغنم. وكان هذا هو تكليفه الأخير لبطرس، والذي نقرأه في يوحنا ١٥: ١٧ «أطعم حملاتي... إرعَ غنمي.. أطعم غنمي» وهو نفس ما فعله بطرس عندما تقدم في الأيام إذ أنه كلّف الشيوخ بنفس الشئ (١بط ٥: ١، ٢). وبذلك نرى أن التكليف برعاية أو إطعام المؤمنين هو امتياز عظيم.

وقد وصف الرب العبد الأمين الحكيم بأنه هو الذي يقدم لإخوته الطعام في حينه (مت ٢٤: ٤٥)، أي الطعام المناسب في الوقت المناسب. هذه النقطة تحتاج إلى تأكيد: فهناك وجبة قد تكون مناسبة لشخص، وغير مناسبة بل وضارة لشخص آخر تحت ظروف مختلفة. فإذا أتيت مثلاً إلى طفل مريض ممنوع من الطعام لعدة أيام وقدمت له في الإفطار طعاماً دسماً، فالمرجح أن يسبب له قيئاً، وقد يرفض الطعام لأيام أخرى! فتقديم الطعام في حينه يحتاج قبل كل شئ إلى حكمة من فوق. فيجب أن نصلى لكي يرشدنا الرب لتقديم الطعام المناسب... فلا يكون

ثقيلاً جداً لا يُحتمل، ولا خفيفاً جداً وليس له فائدة تُذكر.
ليس بارداً جداً، ولا ساخناً جداً. كذلك يكون مملحاً بملح كقول
الرسول «ليكن كلامكم كل حين بنعمة مُصلحاً بملح» (كو٤: ٦)
وأيضاً «.. حسب الحاجة لكي يعطى نعمة للسامعين»
(أف٤: ٢٩).

وقد تنبأ إشعياء عن الرب يسوع قائلاً: «أعطاني السيد
الرب لسان المتعلمين لأعرف أن أغيث المعيي بكلمة...» ثم
يضيف قائلاً: «يوقظ كل صباح، يوقظ لى أذننا لأسمع
كالمتعلمين، السيد الرب فتح لى أذننا وأنا لم أعاند. إلى الورا
لم أرتد» (إش ٥٠: ٤، ٥).

لاحظ أن الذى له لسان المتعلمين له أيضاً أذن المتعلمين.

٢ - عدم الاغتسال (القذارة): لنا دروس ثمينة فى
يوحنا ١٣: ١-١٧ من جهة غسل أرجل بعضنا البعض.

«أما يسوع قبل عيد الفصح وهو عالم أن ساعته قد جاءت لينتقل
من هذا العالم إلى الآب إذ كان قد أحب خاصته الذين فى العالم
أحبهم إلى المنتهى^١ فحين كان العشاء وقد ألقى الشيطان فى قلب
يهوذا سمعان الاسخريوطى أن يسلمه^٢ يسوع وهو عالم أن الآب قد
دفع كل شئ إلى يديه وأنه من عند الله خرج وإلى الله يمضى^٣
^٤قام عن العشاء وخلع ثيابه وأخذ منشفة واتزر بها^٥ ثم صب ماء
فى مغسل وابتدأ يغسل أرجل التلاميذ ويمسحها بالمنشفة التى كان

متزراً بها^٦ فجاء إلى سمعان بطرس، فقال له ذاك ياسيد أنت تغسل رجلى؟^٧ أجاب يسوع وقال له ، لست تعلم الآن ما أنا أصنع ولكنك ستفهم فيما بعد^٨ قال له بطرس ، لن تغسل رجلى أبداً. أجابه يسوع إن كنت لا أغسلك فليس لك معى نصيب^٩ قال له سمعان بطرس ياسيد ليس رجلى فقط بل أيضاً يدي ورأسى^{١٠} قال له يسوع الذى اغتسل ليس له حاجة إلا إلى غسل رجله بل هو طاهر كله. وأنتم طاهرون ولكن ليس كلكم^{١١} لأنه عرف مسئمه لذلك قال لستم كلكم طاهرين^{١٢} فلما كان قد غسل أرجلهم وأخذ ثيابه واثكاً أيضاً قال لهم أتفهمون ما قد صنعت بكم؟^{١٣} أنتم تدعوننى معلماً وسيداً وحسناً تقولون لأنى أنا كذلك^{١٤} فإن كنت وأنا السيد والمعلم قد غسلت أرجلكم فأنتم يجب عليكم أن يغسل بعضكم أرجل بعض^{١٥} لأنى أعطيتكم مثلاً حتى كما صنعت أنا بكم تصنعون أنتم أيضاً^{١٦} الحق الحق أقول لكم أنه ليس عبد أعظم من سيده، ولا رسول أعظم من مرسله^{١٧} إن علمتم هذا فطوباكم إن عملتموه».

نفهم من ع ٢ ، ع ٤ أن هذا حدث أثناء العشاء، وهذا يؤكد أهمية الموضوع. فنحن لا نقوم عن العشاء لعمل أمور تافهة أو أمور يمكن تأجيلها لما بعد.

فى ع ١ ، ع ٣ نرى أن الرب كان عالماً بكل ما سيحدث له، وهذا يتضمن معرفته بخذلان التلاميذ له، الذين كان مزمعا أن يغسل أرجلهم، كما يتضمن معرفته بأن بطرس الذى أصر الرب أن يغسل قدميه كان مزمعا أن ينكره ثلاث مرات.

كما ترى فى هذه الأعداد أن الرب وهو يعلم أن فى إمكانه أن يفعل أى شئ، لأن الآب قد دفع كل شئ إلى يديه ... ولكنه اختار أن يغسل أرجل تلاميذه!! لماذا؟ لأنه «إذ كان قد أحب خاصته الذين فى العالم (أى الذين مازالوا معرضين للتلوث من العالم)، أحبهم إلى المنتهى». إذا فأول الشروط المطلوب توافرها فى الشخص لكى يغسل قدم الآخر هو المحبة ... وليس فقط «المحبة لأن» ... بل «المحبة برغم». أحياناً تكون الأقدام متسخة جداً والرائحة كريهة ولكن المحبة تتغلب على مثل هذه الصعوبات.

ثم نرى الرب له المجد، قد خلع ثيابه واتزر بمنشفة.. عملية خلع ولبس، وهذا بالنسبة للرب يسوع صورة لكل حياته على الأرض. ويشير بولس إلى هذا بقوله «أخلى نفسه آخذاً صورة عبد» (فى ٢: ٦-٨). أما بالنسبة لنا فهى تعنى أننا إذا أردنا أن نغسل أرجل إخواننا، يجب أن نضع جانباً، مركزنا الاجتماعى أو أى شئ من هذا القبيل لكى نتمكن من أن نتزر بالمنشفة (رمز الخدمة) بدون كبرياء. ثم ابتداء الرب يغسل أرجلهم ... ولكى يفعل هذا كان عليه أن يجلس عند أقدامهم، وهذا اتضاع إيجابى. حاول أن تغسل أقدام أى شخص وأنت جالس على كرسى عالى ... دعنى أقول لك إن هذا خطر عليك لأنك معرض أن تسقط

فتُكسر ذراعك أو عنقك « قبل الكسر الكبيراء. وقبل السقوط
تشامخ الروح » (أمثال ١٦: ١٨). وكما في حالة التغذية ورعاية
الغنم، كذلك في حالة الغسل، يجب ألا يكون الماء بارداً جداً ولا
ساخناً جداً... ولأجل هذا أيضاً يلزمنا الحكمة النازلة من فوق.

وسنختم هذا الجزء بقول الرب:

« إن علمتم هذا فطوباكم إن عملتموه » (يو ١٣: ١٨).

كلمة الله (مز ١١٩)

تُعطي الديباجة

« لا أنسى وصاياك لأنك بها أحييتني » (ع ٩٣)

غذاء للنفس

« ما أحلى قولك لحنكي، أحلى من العسل لفمي » (ع ١٠٣)

والم التواضع والالتفات

« بيم يزكى (ينظف) الشاب طريقه. بحفظه إياه حسب كلامك » (ع ٩).

نور في الطريق

« سراج لرجلي كلامك ونور لسبيلي » (ع ١٠٥)

وسلاج الدفاع

« فأجوب معيري كلمة » (ع ٤٢)

« لكل كمال رأيت جداً. أما وصيتك فواسعة جداً » (ع ٩٦)

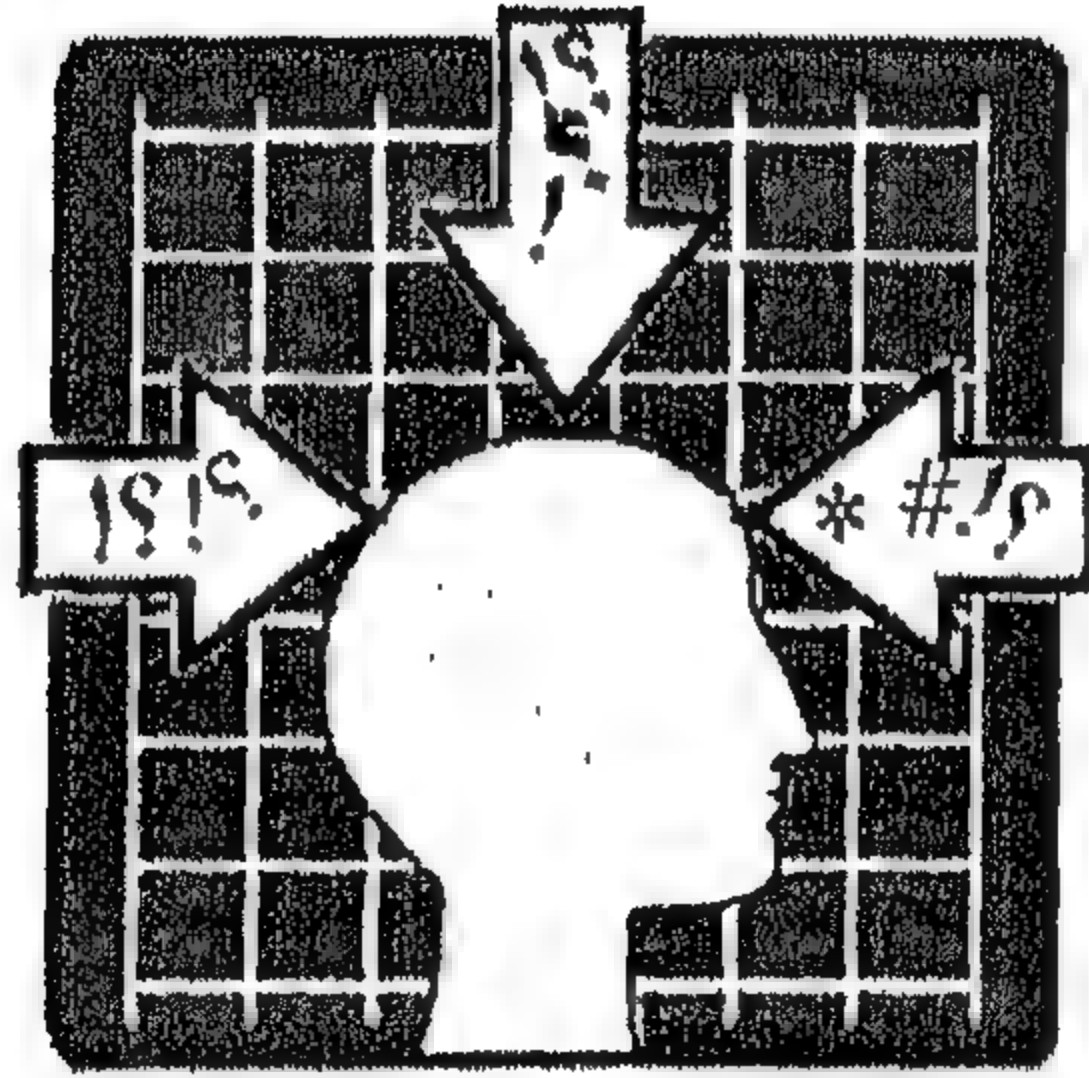
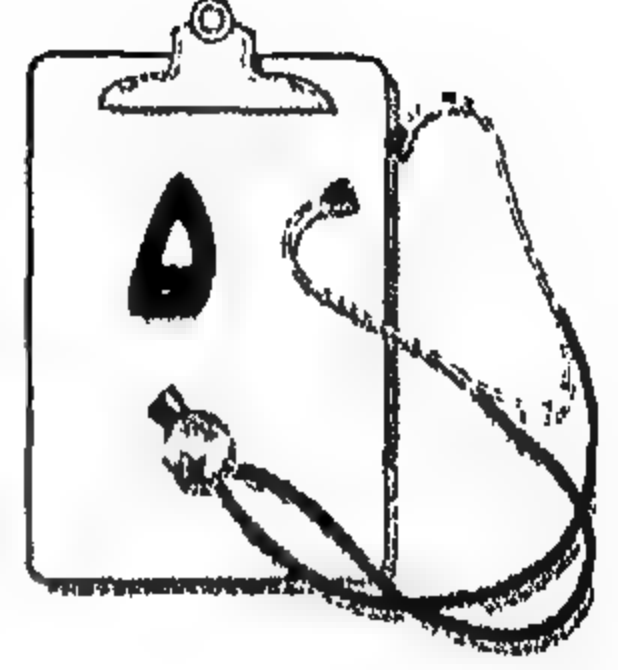
« إلى الأبد يارب كلمتك ثبتة في السماوات » (ع ١٩٨).

حتى الآن تكلمنا عن: التغذية، الرياضة، الصحة العامة

أسئلة:

- هل وجباتنا متوازنة: كافية ومنتظمة؟
- هل نتحاشى نقص التغذية وسوء التغذية؟
- هل نستعمل ما نتغذى به في حياتنا اليومية؟
- وهل نحن متنبهون لأخطار التسمم الغذائي؟
- هل نعمل كلما أمكننا العمل ... قبل أن تأتي أوقات لا يمكننا فيها العمل؟ وهل نذكر دائماً أننا مخلوقون في المسيح يسوع لأعمال صالحة؟ إذا كان الأمر كذلك، فعلينا أن نتخلص من كل المعوقات وخاصة الخطية ... محاضرين (راكضين) بالصبر ... وناظرين إلى .. يسوع!
- هل نحرص دائماً على نظافتنا (نقاوتنا) وهل نغتسل بمجرد تلوثنا بأقذار العالم؟ تذكر: أن الرب لم يوبّخ بطرس لأن رجليه احتاجتا إلى الاغتسال. بل لأنه كان رافضاً أن يغتسل.
- ختاماً .. هل نحن مهتمون بالآخرين بخصوص هذه الأمور؟ إذا فعلينا أن نفعلها، ليس بطريقتنا نحن، بل بطريقة هو.

الاتجاهات النفسية؟



«بالهدوء والطمأنينة تكون قوتكم» (إش ٣٠: ١٥)
«لأن فرح الرب هو قوتكم» (نحميا ٨: ١٠)
«وأما منتظرو الرب فيجدون قوة» (إش ٤٠: ٣١)

نأتى الآن إلى فرع آخر من المشاكل
الصحية لا يحدث بسبب مشاكل
التغذية، كـنقص التغذية، ولا
بسبب الجراثيم كالأمرض الناجمة
عن عدم إتباع القواعد الصحية
السليمة كالنظافة، ولكن يحدث
بسبب حالة الشخص النفسية.

وقد يكون لها تأثير خطير على صحة الإنسان. لنأخذ مثلاً
الحالة المعروفة والشائعة وهى الاكتئاب النفسى التى قد تقود
الشخص إلى إهمال التغذية وعدم العناية بالنواحي الصحية.
وهما هذه المرة ليسا السبب فى المرض ولكنهما نتجا عنه. وحالة
أخرى شائعة أيضاً، وهى القلق النفسى، التى تتسبب فى سوء
الهضم وكذلك فقدان الشهية بشدة قد تصل إلى درجة خطيرة.
هنا يصبح نقص التغذية ناتجاً عن القلق، وبالتالى تُصبح كل
نتائج نقص التغذية من مضاعفات القلق. هناك حالة اسمها

العلمى « أنوريكسيا نرفوزا *Anorexia Nervosa* »؛ أى فقدان الشهية العصبى الذى قد يكون له نتائج خطيرة بل فى بعض الحالات، مُميتة!

ومن الناحية الروحية ... يمكننا أن نؤكد أن حالتنا النفسية تؤثر على الحالة الروحية. كما أن لها تأثيراً كبيراً على أفراننا وخدمتنا. ولا أنوى أن أخوض فى هذا الموضوع بإسهاب، نظراً لأن كتباً كثيرة كتبها رجال أمناء أكثر تخصصاً منى فى هذا الموضوع.

قد يظن البعض أن الاكتئاب والقلق هما من الحالات التى لم تكن موجودة فى القديم، وأنهما مرضان حديثان ظهرا فى أيامنا هذه فقط. وهذا طبعاً ليس صحيحاً على الإطلاق، ولو أنه قد زادت نسبتهما فى هذه الأيام.

بعض العظماء من رجال الله قد قاسوا من مثل هذه الحالات. خُذ مثلاً رجل الله الشجاع .. إيليا النبى الذى واجه يوماً الملك آخاب بدون خوف مُخبراً إياه بعقاب الله له بمنع المطر عن البلاد، بل أنه واجه مئات من الأنبياء الكذبة مع نفس هذا الملك وأظهر شجاعة فائقة. نفس إيليا هذا نراه بعد ذلك مباشرة يقاسى من الاكتئاب لدرجة أنه تمنى أن يموت إذ امتلأ قلبه بالخوف من

إيزابل وكان الرّد الإلهى على مشكلته «إذهب .. قف .. أمام الرب». لقد كان سبب خوفه أنه نظر إلى إيزابل. وبسرّ نصرته كان فى الوقوف أمام الرب (إقرأ ١مل ١٧: ١ ، ١٨: ٢٢-٤٠ ، ١٩: ٤-١١).

وانظر أيضاً إلى داود الذى قتل أسداً ودّباً .. بل أنه قتل جليات الجبار (١صم ١٧: ٣٣-٣٧). وهو كاتب مزمور ٢٧ حيث يقول «الرب نورى وخلاصى ممن أخاف؟ .. إن نزل علىّ جيش لا يخاف قلبى .. إن قامت علىّ حرب ففى ذلك أنا مطمئن» (مز ٢٧: ١-٣)، ومع ذلك أصابه الخوف والقلق بل والرعب ... حيث يقول الكتاب «وقام داود وهرب فى ذلك اليوم من أمام شاول وجاء إلى أخيش ملك جت .. وخاف جداً من أخيش ملك جت» (١صم ٢١: ١٠-١٢). والعجيب أن ما خاف منه داود لم يحدث على الإطلاق، لأنه لم يمت بيد شاول، بل أنه عاش بعد موت شاول ما يقرب من أربعين عاماً. فالذى مات هو شاول وليس داود، وأصبح داود ملكاً مكان شاول. وفى الواقع أن هذا هو الحال عادة فى كثير من المخاوف التى تسبب لنا الاكتئاب أو القلق. ثم لنلاحظ أيضاً أن الخطة التى نفذها داود لم تنجح لأنه عندما ذهب إلى الفلسطينيين لم يستقبلوه بالترحاب الذى

كان يتوقعه ، فاضطر للتظاهر بالجنون ... ياله من أمر مُخجل ومُحزن لشخص مُسح من الرب ليملك! لكن داود عند عودته كتب مزمور ٣٤ بعد أن عرف الحل الصحيح لمشكلته «... طلبت إلى الرب فاستجاب لى... ومن كل مخاوفي أنقذنى. نظروا إليه واستناروا ووجوههم لم تخجل». وهكذا نرى أن داود عندما نظر إلى نفسه وظروفه، أصبح قلقاً ومرتبساً. وكذلك عندما اتجه إلى الفلسطينيين لمساعدته أصابه الفشل والخزي والخجل، ولكن عندما طلب الرب استجاب له وأنقذه من كل مخاوفه واستنار ووجهه لم يخجل!

ومثل ثالث أيضاً ... كاتب مزمور ٤٢، تأمل ماذا قال لنفسه «... لماذا أنت منحنية يانفسى ولماذا تثنين فى» - أى اكتئاب وقلق ، الاثنان معاً عادة ... بل إن حدوثهما معاً أكثر من حدوث أيهما منفرداً، ماهو الحل الذى وجده المرنم لمشكلته؟ الإجابة تأتى بعدها فوراً «ترجى الله» لذلك نرى أن سبب الاكتئاب والقلق هو النظر للظروف، والعلاج هو فى النظر إلى الرب.

فى العهد الجديد يعطينا الروح القدس الدواء الشافى للقلق والاكتئاب فى أعداد جميلة وجهها بولس الرسول إلى المؤمنين

فى فىلبنى (ص ٤: ٤-٧) «افرحوا فى الرب كل حين وأقول أيضاً افرحوا. لىكن حلمكم معروفاً عند جميع الناس. الرب قريب. لاتهتموا (أى لا تقلقوا) بشئ، بل فى كل شئ بالصلاة والدعاء مع الشكر. لتعلم طلباتكم لدى الله. وسلام الله الذى يفوق كل عقل يحفظ قلوبكم وأفكاركم فى المسيح يسوع». لا يمكن لأى انسان أن يكتب كلمات فى جمال وحكمة مثل هذه الأعداد القليلة والرسول بولس يتناول مشكلة الاكتئاب بقوله «افرحوا فى الرب كل حين». فلا يمكن لشخص يفرح كل حين، أن يقاسى فى نفس الوقت من الاكتئاب! ولا يمكن لشخص أن يفرح كل حين، إلا إذا كان يفرح فى الرب. وهناك دلالة خاصة للمؤمنين فى فىلبنى فى قول الرسول «... وأقول أيضاً افرحوا». فإلى جانب أنها تأكيد للفرح، فهى تعنى بالنسبة لهم شيئاً آخر أيضاً. فنحن نذكر أن الرسول بولس عندما زار فىلبنى مع سيللا، فإنهما ضربا وطرحا فى السجن.

فماذا فعلا فى السجن؟ إنهما لم يندبا حظهما العاثر، بل كانا فى نصف الليل يصليان ويسبحان الله (أع ١٦: ٢٣-٢٥). لقد كانا فرحين فى الرب وعالمين أنه هو المسيطر على كل الأمور. ولهذا فكأن الرسول بولس يقول هنا: صدقونى أنا

أعنى تماماً ما أقوله. وأنتم تستطيعون أن تفرحوا دائماً فى الرب. وأقول أيضاً افرحوا.

ثم يتناول مشكلة القلق ... «لا تهتموا بشئ» أى لا ترتبكوا لأى شئ ولا تكونوا ضحايا للقلق. ولكن كيف يكون هذا؟ والإجابة: إن هذه الآية تأتى مباشرة بعد حقيقة حيوية جداً: «الرب قريب» (٥ع)؛ أى أنك لست وحدك. فالرب بجوارك تماماً. وكل ما يلزمك هو أن تتجه إليه «فى كل شئ بالصلاة والدعاء مع الشكر، لتعلم طلباتكم لدى الله». والدعاء يعنى أن تطلب منه بلجاجة وبشعور الاحتياج والتوسل وليس بالصلاة الباردة والكلمات الجافة الروتينية.

وعبارة «مع الشكر» تعنى الثقة الكاملة فى رغبته وقدرته على المساعدة. لنفرض مثلاً أننى طلبت منك أن تُلقي خطاباً فى صندوق البريد فى طريق عودتك إلى المنزل. فإذا كنت واثقاً فيك فإننى سأطلب منك هذا وأشكرك فى نفس الوقت. وكذلك عندما نطلب من إلهنا وأبيننا، يجب أن نكون واثقين أنه سيعتنى بأمر مشكلتنا التى تقلقنا، ولذلك علينا أن نشكره فى نفس اللحظة. ومع أنه قد لا يستجيب بنفس الطريقة التى نريدها، ولكنه على كل حال سيعمل ما هو لفائدتنا أكثر، وسوف نكتشف

« أنه عمل كل شيء حسناً » (مر ٧: ٣٧)، وأنه « القادر أن يفعل فوق كل شيء، أكثر جداً مما نطلب أو نفتكر » (أف ٣: ٢٠). وبذلك سنعلم المزيد عن الإعلان المجيد « أن كل الأشياء تعمل معاً للخير للذين يحبون الله » (رو ٨: ٢٨). وهكذا نرى أن:

علاج الاكتئاب

هو

الفرح في الرب.

وعلاج القلق

هو

الثقة في الرب.

وبهذا الفرح في الرب والثقة في الرب يمكننا أن نبذل قلقنا واكتائبنا بهذا الأمر المجيد: سلام الله الذي يفوق كل عقل. وهذا السلام سوف يحفظ (أى يحمى) قلوبنا وأفكارنا.

ثم يسترسل الروح القدس فيُخبرنا في فيلبي ٤: ٨. ٩ عن صفات الأشياء التي يجب أن نشكر فيها « كل ما هو حق، كل ما هو جليل، كل ما هو عادل، كل ما هو طاهر، كل ما هو مُسَرَّ، كل ما صيته حسن »، وبذلك يأتي الوعد « وإله السلام يكون معكم ».

أولاً سلام الله. والآن إله السلام بنفسه!

هل يوجد شيء أروع من هذا؟ فى الواقع ليس هناك شيء
يمكننا أن نطلبه أكثر من هذا.

عند هذه النقطة يصبح واجباً أن نوضح الحقيقة التالية: وهى
أن كل مؤمن له سلام مع الله. ولكن ليس كل مؤمن متمتعاً
بسلام الله. فالسلام مع الله يعنى أن المؤمن قد ارتبط بالله ولن
يأتى إلى دينونة. ولكن سلام الله يتمتع به هؤلاء الذين يصنعون
مشيئته ويلقون كل همهم عليه:

هذا سلام لى شراه	رب الفدى بالصلب
كالنهر يجرى فى صفاء	يروى ظماء القلب

هذا ما يُعبر عنه بالسلام مع الله.

أما ما يُعبر عنه بسلام الله فنجدّه فى عدد الترنيمة التالى:

إن تَطُم حولى النائبات	كاللُّج وسط البحر
يَدُم سلامى فى ثبات	أساسه فى الصخر

* * * *

بعد أن تكلمنا عن هاتين الحالتين الضاريتين، وهما الاكتئاب
والقلق، لأنهما أكثر شيوعاً وخاصة فى هذه الأيام، أود أن أذكر

موقفاً ضاراً آخر كان سبباً فى شقاء كثير من المؤمنين كأفراد
وجماعات، وهو موقف عدم التسامح. فالأخ الذى لا يغفر يعيش
تعيساً ويصبح سبب تعاسة للآخرين أيضاً.

ثم يسجل الكاتب بعض أعداد من ترنيمات كتبها قديسون
أفاضل، وهم يجتازون فى وسط تجارب نارية. وذلك لتشجيع
المؤمنين الذين يجتازون فى ضيقات متنوعة.

أجالنا وأيامنا فى يديك	ونحن نريدها هكذا يا أبانا
حياتنا، أرواحنا وكل ما لنا	هى موضوع رعايتك واهتمامك

* * * *

أجالنا وأيامنا فى يديك	فلماذا نرتاب أو نخاف؟
يداك يا أبانا لن تدعنا قط	نُجرب بلا لزوم ولا فوق الاحتمال

* * * *

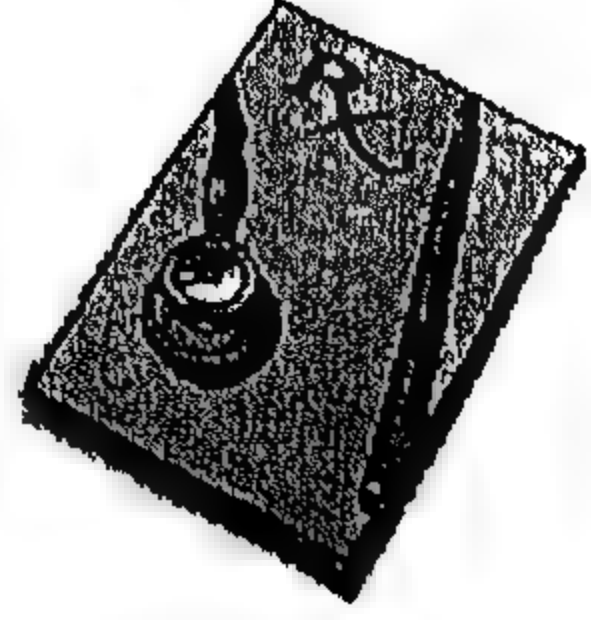
ما أطيب الرب الذى نعبد	ذلك الحبيب الأمين غير المتغير
حبه عظيم، كذلك قدرته	وليس لهما قياس أو قرار

* * * *

إنه يسوع الأول والآخر	الذى يهديننا بروحه إلى دار الأمان
لذا فإننا نشكره على كل ما فات	كما نشق فيه بالنسبة لما هو ات

* * * *

بعض الوصفات (الروشتات) للصحة النفسية



«افرحوا في الرب كل حين» (فى ٤: ٤)
«مُلقين كل همكم عليه لأنه هو يعتنى بكم» (١ بط ٥: ٧)
«لا تخف أيها القطيع الصغير» (لو ١٢: ٣٢)
«تشجعوا أنا هو لا تخافوا» (متى ١٤: ٢٧)
«لأن أباكم السماوى يعلم أنكم تحتاجون إلى هذه كلها» (متى ٦: ٣٢)
«لا أخاف شراً لأنك أنت معى» (مز ١٢٣: ٤)

* * * *

صوت الرب نادانى
أعلمك وأرشدك
لا تخف يا بنى لأنى معك
لكى تتمتع بسلامى دائماً

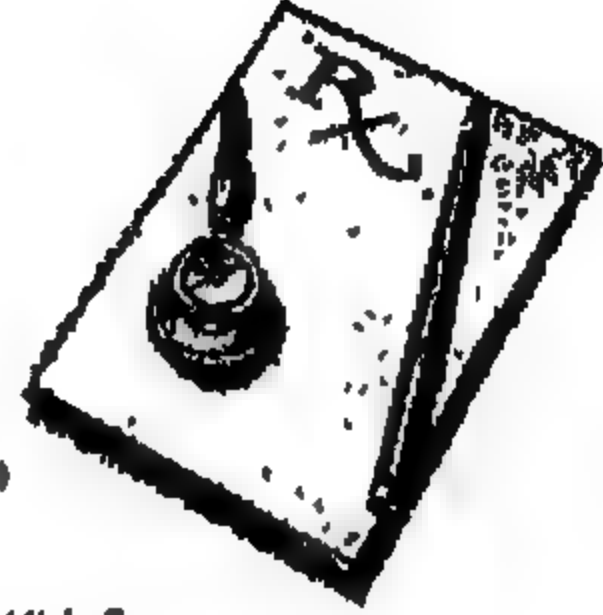
* * * *

كان من الصعب على أن ألقى كل همى
فصرتُ فى يأسٍ عميق
ثم سمعت صوت الحبيب ينادينى
لا تبعد .. اقترب منى جداً
انظر يديّ ورجليّ .. هذا من أجلك
سأغمر قلبك بالافراح
ولم أجروء على ترك كل همومى
وكدت أسقط فى شباك إبليس
تعال يا بُنى .. يا إبنى العزيز
ثق فىّ والقي على كل همك
وقلبي ينبض بالحب لك
وفرحك سيكون كاملاً فىّ

فسلامه المجيد فاض في قلبي فتهتفت فرحاً ... أنت ربي
فقدنى إلى حيث تشاء الحياة السعيدة .. ثم إلى السماء
أ. ب. م

* * * *

روشتات أخرى



«كونوا لطفاء بعضكم نحو بعض، شفوئين،
مسامحين كما سامحكم الله أيضاً في المسيح»
(أف ٤: ٢٢).

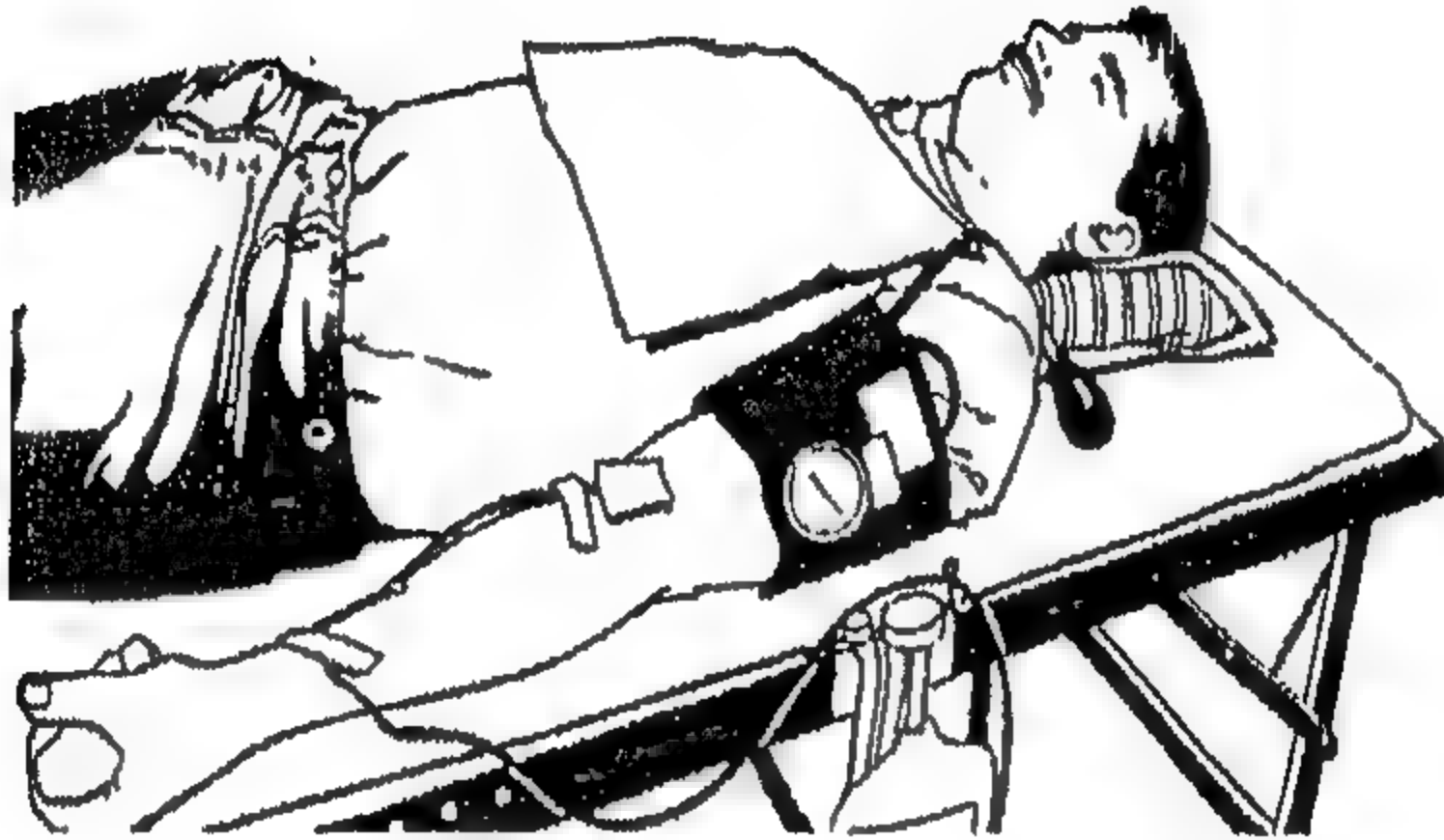
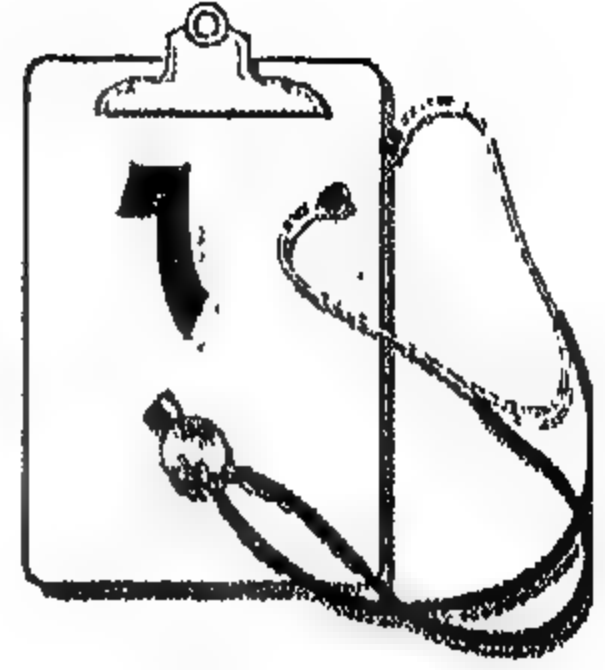
«اسلكوا في المحبة كما أحبنا المسيح أيضاً» (زف ٥: ٢).
«تسربلوا بالتواضع ... وأما المتواضعون فيعطيهـم نعمة»
(١بط ٥: ٥).

«تعلموا مني لأني وديع ومتواضع القلب فتجدوا راحة
لنفوسكم» (مت ١١: ٢٩).

وإذا أردت روشتات أكثر، فاذهب إلى المستودع الرئيسي
... كلمة الله .. الكميات فيه بلا حدود .. وتُصرف فوراً
ومجاناً .. ويمكنك أن تأخذ ماشئت منها.

«وأما ثمر الروح فهو: محبة، فرح، سلام، طول أناة،
لطف، صلاح، إيمان، وداعة، تعفف» (غلا ٥: ٢٢، ٢٣).

الاصابات والحوادث؟



«إصحبوا واسهروا» (ابطه ٨١)

«أما الشهوات الشبابية فاهرب منها» (٢٢١، ٢٢٢)

«أياخذ إنسان ناراً في حضنه ولا تحترق ثيابه؟ أو يمشى انسان على الجمر ولا تكتوى رجلاه؟» (أم ٦، ٢٧، ٢٨).

يمكن لشخص ما أن يتبع جميع
القواعد الصحية من تغذية
متكاملة وسليمة ويمارس
الرياضة البدنية، كما يتبع
الاحتياطات اللازمة ضد الأمراض
المعدية ... ومع ذلك قد يُصاب
في حادث ينتج عنه أضرار بالغة
لصحته.

فقد يطا على شئ زلق فيسقط وتنكسر قدمه أو ذراعه. أو
قد يعبر الطريق وهو مشغول البال فتصدمه سيارة مُسرعة. وفي
هذه الأيام أصبحت الحوادث ونسبة حدوثها تمثل جانباً هاماً في
دراسات العلوم الصحية. إذ أن نسبة كبيرة من الوفيات في
العالم تنتج عنها. وبينما نرى هبوطاً في نسبة وفيات الأطفال
الناجمة عن الأمراض المعدية، نلاحظ ارتفاعاً واضحاً في نسبة
وفيات الحوادث وخاصة بين الصغار.

هناك ثلاث قواعد هامة تساعد على تجنب الإصابات
بالحوادث:

١ - التعريف بالأخطار.

٢ - اليقظة.

٣ - عدم ترك فرصة للظروف.

١- التعريف بالأخطار

هناك دورات تدريبية بالنسبة لبعض المهن يتحتم على
الشخص الراغب الالتحاق فيها أن يحضرها ويجتاز اختبارات
قبل بدء عمله فيها لتبصيره بأخطار المهنة مثل العمل فى مناجم
الفحم وغيرها.

والكتاب المقدس به كل المعلومات التى تلزمنا بالنسبة للأخطار
المُحيطة بنا.

فهى تحذرننا من عدونا إبليس وتحرضنا أن نكون صاحين
وساهرين لأنه كأسد زائر (١بط ٥: ٨). إذا سمع شخص زئير
أسد فى المنطقة، لابد أن يأخذ الاحتياطات اللازمة له ولأولاده.
ولكن يبدو أننا نأخذ الأمر ببساطة أكثر فيما يتعلق بأعدائنا

الروحيين، وربما كان هذا لأننا لا نراهم بعيوننا. ولكن بولس الرسول يؤكد لنا وجود هؤلاء الأعداء كحقيقة مؤكدة، وكل مؤمن يعرف هذا أيضاً «فإن مصارعنا ليست مع دم ولحم، بل مع الرؤساء مع السلاطين، مع ولاية العالم على ظلمة هذا الدهر، مع أجناد الشر الروحية فى السماويات» (أف ٦: ١٢). ولذلك يحثنا أن نلبس سلاح الله الكامل. وبالنسبة كل مؤمن (وخاصة الشباب) يقرأ كثيراً وأن يكون على علم تام بكل تفاصيل هذا السلاح. (اقرأ أفسس ٦: ١٠-١٨ بعناية)، فالجندي يجب أن يكون متعوداً على استخدام الأسلحة التى له حتى يتمكن من الاستفادة الكاملة بها. وهكذا أيضاً بالنسبة لنا، يجب أن نتعرف على الخوذة التى تحمى رؤوسنا وعقولنا، وعلى الدرع الذى نحمل به قلوبنا وصدورنا. ولاحظ كيف أن هذا السلاح الكامل كافٍ لحماية كل الأجزاء الحيوية فىنا. وفى النهاية، هناك يد تُمسك بالسيف والأخرى تُمسك بالترس.

وبالإجمال سيتضح لنا عند دراسة سلاحنا العجيب أهمية دراستنا بكلمة الله حتى نتمكن من الانتصار فى معاركنا.

عدو آخر تُنبهنا إليه كلمة الله، اسمه العالم، وهو عبارة عن الأمور العالمية التى تجتذب المؤمن، مع أنها ضارة له من الناحية

الروحانية. والرسول يوحنا يوضح أن هذه الأمور تشمل: «شهوة الجسد، شهوة العيون، وتعظم المعيشة» (١ يوحنا ٢: ٢٦). ونحن فى الواقع فى حاجة شديدة إلى هذه التحذيرات لأن هذه الأمور لها جاذبية خاصة لطبيعتنا لاسيما وأن الحضارة الحالية قد جعلت الكثيرين من المؤمنين لا يميزون خطورة هذه الأمور، فسقطوا ضحايا جاذبيتها.

والعدو الثالث الذى نحذر منه، هو طبيعتنا، والذى يُسمى الجسد، هذه الطبيعة القديمة إذا تُركت لتفعل ما تشاء فسوف تقودنا إلى الكبرياء والحقد والحسد... (اقرأ غلاطية ٥: ١٩-٢٦ بعناية).

٢ - كُنْ يَقْظًا

مهما كانت معرفة الشخص ومعلوماته، فإنه إن لم يكن يقظاً، قد يصبح ضحية إصابات بالغة. كرجل الأعمال النابه الذى يصادفه أثناء سيره فى الطريق اعلان كبير مُلفت عن فرصة استثمارية عظيمة تشد انتباهه فيعثر فى الطريق، ويسقط على وجهه؛ وبذلك لا ينال إلا خسارة كبيرة فى الوقت والمال، بدل الصفقة المالية التى كان يحلم بها!

وأظن أن الدرس الروحي المُستفاد، واضح ولا يحتاج إلى بيان. فى بعض الطرق السريعة (فى الولايات المتحدة الأمريكية) توجد لافتات للتحذير تقول: القيادة وأنت نصف نائم قد تقودك إلى النوم الذى لا يقظة بعده! ونحن بالتالى لا يمكننا أن نسير فى طريق العالم ونحن نصف نائمين، ولذلك كُتبت لنا تحريضات كثيرة بهذا الخصوص:

«استيقظ أيها النائم» (أف ٥: ١٤).

«اصحوا واسهروا» (١ بط ٥: ٨).

«إنها الآن ساعة لنستيقظ من النوم» (رو ١٣: ١١).

٣ - لا تترك فرصة للظروف

قال أحد كبار المسئولين فى المناجم، وهو رجل له خبرة طويلة فى هذا المجال: «إن كثيراً من حوادث المناجم نتجت عن عدم اتباع التعليمات وترك الفرص للظروف. فالضحايا كانوا يظنون أن فى إمكانهم عدم التقيد باللوائح والقوانين المنظمة للعمل. وقد يقول أحدهم: «ولماذا لا؟ أنا أعرف شخصاً فعل هكذا ولم يحدث له أى شئ!». وهذا اتجاه فكرى خطير جداً، وهو أكثر خطورة فيما يتعلق بالأمور الروحية. مؤمنون كثيرون قد تورطوا

فى مشاكل ومتاعب كثيرة، نتيجة قولهم: لا أظن أن زهابى هنا أو هناك، أو سلوكى بهذه الطريقة قد يحدث منه أى ضرر ... فإن فلاناً - وهو مؤمن - يفعل هذا أيضاً ولكن ياأخى إذا كان هناك أدنى خطورة فى موضوع ما فابتعد عنه.

قرأت قصة عن أحد أثرياء العصور الماضية وقت أن كانت العربات التى تجرها الجياد هى طريقة الانتقال. وكان يسكن فى قصر، والطريق المؤدى إليه كان على حافة جبل شديد الانحدار. وإذا كان فى حاجة لتوظيف حوذى للعمل لديه، تقدم للوظيفة ثلاثة أشخاص. فسألهم الواحد تلو الآخر: ماهى أقل مسافة من حافة الطريق يمكنك أن تقود العربة فيها؟ فأجاب الأول أنه يمكنه بسهولة أن يقود العربة على بُعد قدم واحد من حافة المنحدر الجبلى. ولكن الثانى أجابه أنه لا يحتاج إلى هذا القدم، فهو بوسعه القيادة على حافة المنحدر تماماً، وعندما وجه السؤال إلى الثالث. أجابه: سيدى، إذا كنت تبحث عمن يقود العربة على حافة الطريق، فأنا لست المطلوب، لأننى سأقودها أبعد ما يكون عن المنحدر. وطبعاً فاز الثالث بالوظيفة. ولكن بكل أسف كثير من المؤمنين يسلكون على الحافة الخطيرة تماماً.

للمعرفة : إقرأ كتابك المقدس.

لليقظة : إقرأه بروح الصلاة.

لا تترك فرصة للظروف : أطلع تعليمات كتابك المقدس.

وفى الختام أود أن أبدي بعض الملاحظات عن:

١ - أناس معرضين للحوادث أكثر من غيرهم.

٢ - مناطق تكثر فيها الحوادث أكثر من غيرها.

١ - أناس معرضين للحوادث أكثر من غيرهم

كلنا بدون استثناء معرضون للحوادث. ولكن بعض الناس معرضون للحوادث أثناء قيادة السيارة، أكثر منهم أثناء تأدية أعمالهم والعكس صحيح للبعض الآخر. والبعض معرض للحوادث في منطقة بعينها أكثر من غيرها. وبعضهم معرض للحوادث في أكثر من منطقة. ومع أن الواجب هو الاحتياط في كل الظروف، لكن يجب الاحتياط أكثر في المناطق التي يشعر فيها المرء بضعف خاص أكثر من غيرها. فبعضنا عنده ضعف في منطقة اللسان ... مثل الاغتياب (مسك السيرة) والكلام العاطل أو التافه، والبعض الآخر عنده ضعف في منطقة الطبع الحاد والغضب وآخرون عندهم ضعف في كيفية التصرف في الوقت والمال.

٢ - مناطق تكثُر فيها الحوادث أكثر من غيرها

كل يوم فى طريقى إلى المستشفى أرى لافتة كبيرة تقول: «منطقة كثيرة الحوادث» وبجوارها النور الأصفر المتقطع للتنبيه بوجود اللافتة. ومعنى هذا أنك إذا كنت عادة تقود سيارتك بحرص ... فإنه يلزمك هنا حرص مضاعف، لأن عدم اليقظة ولو إلى لحظة قد يؤدي إلى نتائج مؤسفة.

وفى حياتنا المسيحية توجد مناطق ينطبق عليها هذا أيضاً، فمنطقة الإغراءات الجنسية مثلاً بالنسبة للشباب (وإن كنا لانستثنى الكبار) منطقة كثيرة الحوادث. ولذلك لا نستغرب إذ نرى الرسول بولس يستعمل اللافتة الكبيرة والضوء الأصفر المتقطع عندما يكلم ابنه الشاب يهوذايموثاوس «أما الشهوات الشبابية فاهرب منها» (٢تى ٢: ٢٢). كذلك يكلم المؤمنين فى كورنثوس «اهربوا من الزنا» (١كو ٦: ١٨). ولا بد أن يوسف فى مصر قد تلقى تحذيراً مُشابهاً بالهروب من زوجة فوطيفار «فترك ثوبه فى يدها وهرب وخرج إلى خارج» (تك ٣٩: ١٢). ونحن كلنا نعرف كيف أكرمه الرب جداً بعد ذلك. حقاً إنه يُكرم الذين يكرمونه.

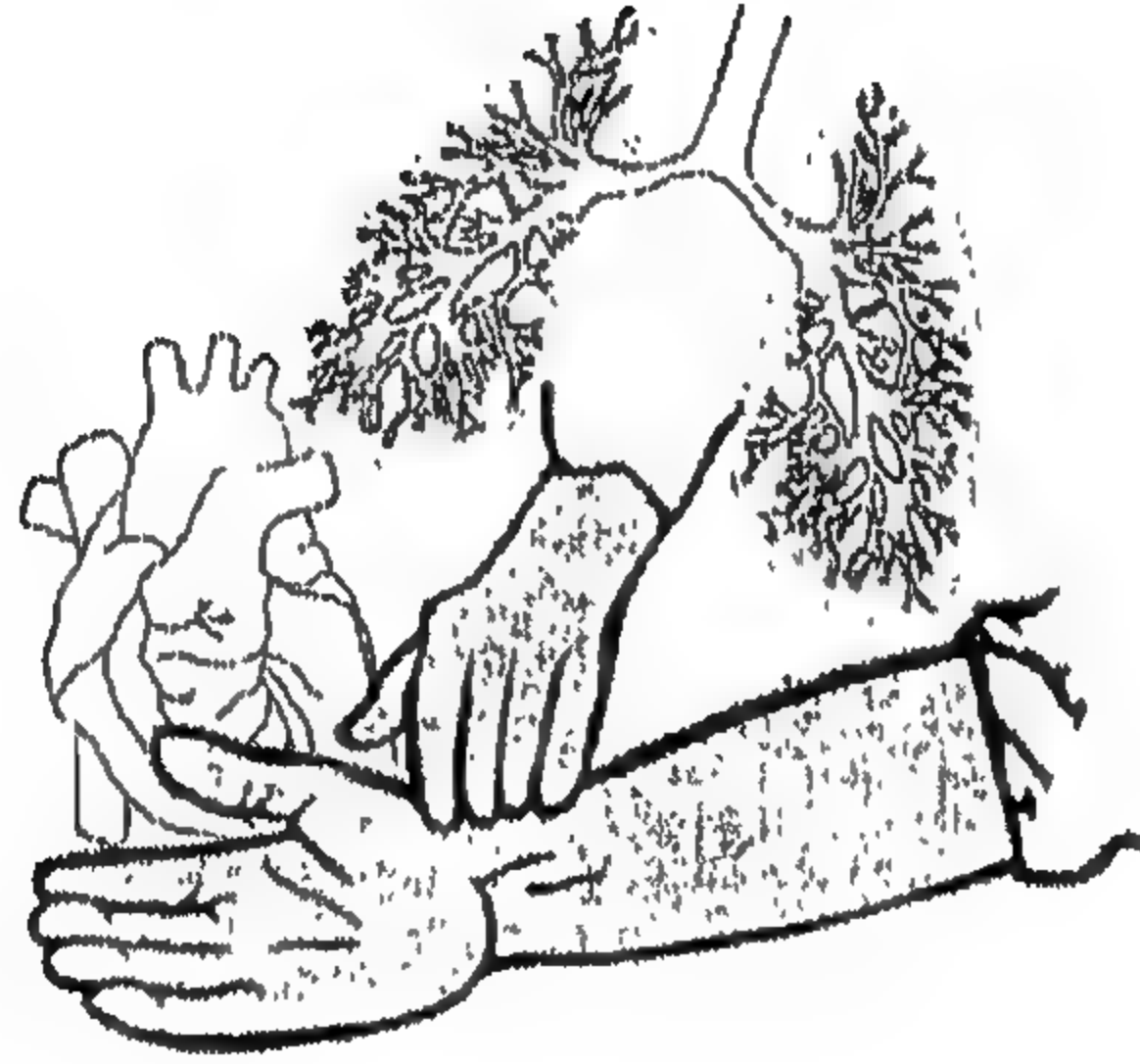
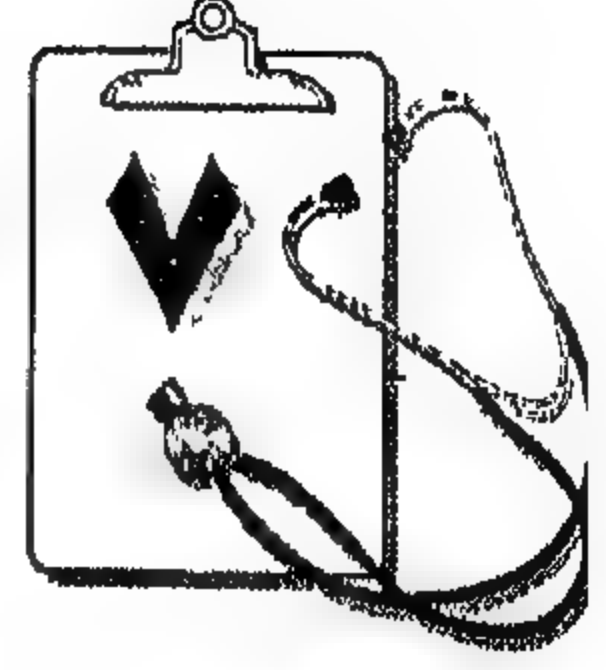
ولكن على الجانب الآخر نرى الملك داود قد سقط فى هذا المجال (فى تلك المنطقة الخطرة) وسبب لنفسه وللآخرين أيضاً

(كما يحدث عادة) أسفاً وخزياً شديدين.

وفى أيامنا هذه عندما يتقدم شاب مؤمن فى دراسته ويضطر للسكنى والإقامة مع الآخرين .. مثل المدن الجامعية والأماكن المختلطة، فإن هذه تُعتبر بالنسبة له مناطق خطرة ويلزمه فيها أن يكون دائم اليقظة.

هناك مناطق خطرة كثيرة أخرى، ويجب علينا أن نعرفها جيداً لكى نتفادى الإصابات منها فى حياتنا الروحية. وأود أن أذكر واحدة من هذه المناطق.. منطقة التعامل مع الأرواح الشريرة (مثل جلسات تحضير الأرواح) وباقى البدع الكفرية ذات الممارسات الخفية والسرية. هنا يلزم أن يلبس المؤمن خوذة مقواة لحماية رأسه وأفكاره، لا مجرد خوذة عادية، فهذه المنطقة هى منطقة شديدة الخطورة، بل نكاد نقول أنه محظور دخولها لأغلب المؤمنين، فليس كل المؤمنين قادرين على التعامل مع المساكين الذين اقتنصهم الشيطان فى فخه الخطير هذا.

الاعراض الخطيرة



«ولكن كل واحد يجرب إذا انجذب وانخدع من شهوته ثم الشهوة
إذا حبلت تلد خطية» (يع ١٤، ١٥)
«وما أقوله لكم أقوله للجميع. اسهروا» (مر ١٣، ٣٧).

من أهم المبادئ الصحية هو
الدراية بالأعراض الخطيرة.

وأحد الخدمات الهامة التي تقدمها الجمعية الأمريكية
للسرطان، هو البرنامج التعليمي: إذ عملوا قائمة خاصة بالأعراض
الخطيرة لذلك المرض الخبيث مثل ظهور ورم فى مكان ما بالجسم
أو قرحة بالجلد لا تلتئم. أو نقص شديد فى الوزن بدون سبب
معروف أو افرازات دموية أيا كان مصدرها..إلخ.

كذلك فى الحياة المسيحية توجد أعراض لها دلالة خطيرة.
ولا يمكننا أن نبحث الآن جميع هذه الأعراض، ولكننا سنكتفى
ببعضها

فعندما يلاحظ المؤمن فقدان الشهية لكلمة الله، فإنه بلا
شك مُقبل على مرض خطير. لأن هذا سيقوده طبعاً إلى نقص
التغذية وسوء التغذية ... وعدم التنظيف.. إلى آخر سلسلة
المضاعفات التى تصاحب هذه الحالات. وأحياناً تبدأ هذه
الأعراض لأسباب قد تبدو مُقنعة كالانشغال فى عمل الرب! أو

فى قراءة الشروحات الكتابية، والتفاسير الروحية وغيرها. وطبعاً كل هذا مطلوب، ولكن ليس على حساب كلمة الله. وتلاحظ أنك عند الاستماع إلى أحد هؤلاء الذين يقرأون الكتب الدينية دون كلمة الله، تجده يحاول أن يقنعك برأيه مستشهداً برأى الكاتب أو المفسر الفلانى، بدلاً من «هكذا قال الرب». أرجو ألا يُساء فهمى. فأنا مقتنع بحاجتنا إلى الكتب والتفاسير الصحيحة. ولكننى أحذر من الاكتفاء بالدراسات العقلية بدون التأمل فى كلمة الله والتغذى بها.

وعلاوة خطيرة أخرى هى الانشغال الشديد الذى يسلبنا وقت الصلاة. إذا كانت مشغوليتنا فى الطريق الصحيح، فلا بد أن نشعر بحاجتنا الشديدة للصلاة.

ويرتبط بالعلامتين السابقتين ارتباطاً وثيقاً أمر آخر هو فقدان الشهية لحضور اجتماعنا المحلى، سواء للسجود أو لدراسة الكلمة أو للصلاة. فإذا شعرت فى نفسك برغبة فى مشاهدة المباريات مثلاً، أكثر من حضور هذه الاجتماعات، فعليك أن تثق أن هذه علامة مرضية خطيرة.

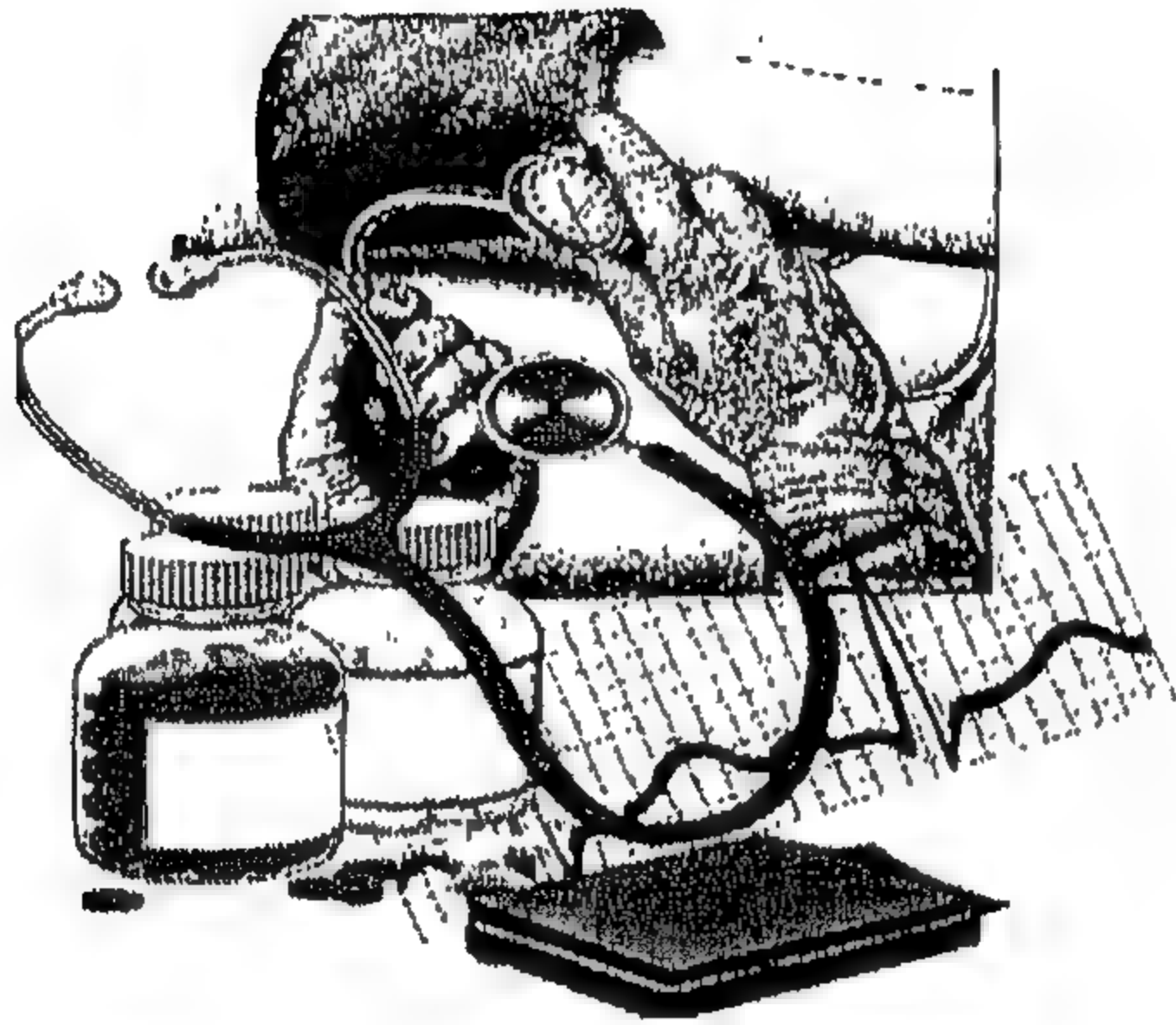
هناك كثير من علامات الخطر. ونحن كلما كنا أكثر حساسية لصوت الروح القدس، كلما كنا أكثر معرفة وملاحظة لهذه

العلامات. ومثال ذلك سرعة الغضب، وعدم الاهتمام باحتياجات الآخرين وأعوازهم، والرغبة فى سماع المديح، وصعوبة الرجوع عن الخطأ.

وباختصار فإن كل ما تحذرننا منه كلمة الله هو علامة خطيرة. والأمر الذى أود أن أركّز عليه بشدة هو عدم تجاهل هذه العلامات والانتظار حتى يستفحل المرض.

إن القاعدة المعروفة ... الخاصة بمرض السرطان اللعين .. هو أننا كلما بكّرنا فى التشخيص والعلاج، كلما زادت فرصة الشفاء.

الفحص الدوري



«ليمتحن الإنسان نفسه ... لأننا لو كنا حكمنا على أنفسنا لما
حكم علينا» (اكو ١١، ٢٨، ٣١)
«اختبرني يا الله واعرف قلبي. امتحني واعرف أفكارى»
(مزمور ١٣٩، ٢٣).

من المعروف الآن أن الذهاب إلى
الطبيب لا يجب أن يقتصر على
المرضى فقط دون سواهم، بل يجب
أن يذهب الجميع إليه لعمل
الفحوص الدورية اللازمة لمعرفة
الحالة العامة للإنسان.

وواضح أن السبب في هذا هو احتمال وجود أمراض في
الإنسان قد لا يشعر بها. ولكي نكتشف مثل هذه الأمراض
قبل أن تستفحل، يجب أن نخضع لاختبارات وتحاليل معينة.
فطبعاً أن الطبيب يعلم عن جسم الإنسان أكثر من المريض.
وكثيراً ما اكتشف الأطباء أمراضاً خطيرة في مراحلها الأولى
قبل أن يشعر بها المريض. ولذلك فكثير من الشركات والمؤسسات
الكبيرة - إذ أدركت قيمة هذه الفحوص الدورية - أجبرت كبار
موظفيها والشخصيات الهامة التي لا يمكن تعويضها بسهولة
على الانتظام الدوري لهذه الفحوص. وهناك مؤسسات طبية
قد تخصصت في هذا المجال وتسمى العيادات التشخيصية.

وكل مؤمن له الحق الكامل في الفحص المجاني في عيادة
الله التشخيصية. ويمكنه أن يطلب فحصاً شاملاً كاملاً داود
طلب من الرب مثل هذا الفحص عندما قال «اختبرني يا الله
واعرف قلبي. امتحنني واعرف أفكارى. وانظر إن كان فيّ
طريق باطل. واهدني طريقاً أبدياً» (مز ١٣٩: ٢٣، ٢٤).

وكثيراً ما أتساءل إن كنا نود أن نقول نفس الشيء للرب، أم
نقول ... يا رب اختبرني ولكن لا تدخل كثيراً إلى الأعماق؟
طبعاً داود كان يعرف أن الرب يعلم كل شيء قبل أن يسأله؛ أراد
أو لم يُرد! وهذا بالضبط ما جعل داود في البداية غير مستريح
إلى حد ما (اقرأ مزمور ١٣٩-١٢). لقد فُكر إن كان في
إمكانه أن يختبئ من الرب ولكنه أجاب على نفسه: هذا
مستحيل! وفي النهاية تأكد أن أفضل شيء له هو أن يدع الرب
يفحصه ويختبره بالتمام

وهذا عين ما يحدث أحياناً معنا، عندما نطلب من الرب أن
يختبرنا. فقد نخاف مما قد يكتشفه الرب فينا. ولكن في
النهاية لا بد أننا سنفرح ونبتهج. وهذا يحدث أيضاً من جهة
الفحوص الطبية. فقد نخاف لئلا يُكتشف أي شيء خطير.
ولكن كم يكون فرحنا عندما يُخبرنا الطبيب بأن كل شيء على
مايرام. أو قد يُخبرنا باكتشاف مرض علاجه سهل ومضمون،

فى حىن لو تأخرنا فى تشخىصه مبكراً لاستفحلت الأمور.

فى المجال الطبى، قد يكتشف الطبيب شيئاً ليس له علاج. ولكن فى المجال الروحى، فالرب دائماً يشخص ويشفى. ونرى هذا فى صلاة داود، فهو يقول «وانظر إن كان فى طريق باطل» ثم يقول «واهدنى طريقاً أبدياً».

وفى العهد الجديد توجد تعليمات لنا بأن نمتحن أنفسنا، لنوفر على أنفسنا الكثير من الأسى والندم، فالرسول بولس يقول لنا بالروح القدس «ليمتحن الإنسان نفسه» كما يقول أننا إذا حكمنا على أنفسنا لا يحكم علينا... وإلا فلا بد أن نتوقع التأديب من الرب (١كو ١١: ٢٨-٣٢).

أحياناً نظن أن المقصود بالحكم على النفس هو أن نقضى ساعة أمام الرب قبل التوجه إلى عشاء الرب (والبعض يقضى مجرد دقائق أو لاشئ بالمرّة!) وعادة نعمل هذا كعمل روتينى. ولكننى أعتقد أن المقصود هو أن نحكم على أنفسنا يوماً فيوماً، حتى نصبح فى حالة لائقة للجلوس فى نور الحضرة الإلهى للأكل من العشاء ونصنع ذكرى موته بضمائر غير ملومة.

يالىت الرب يساعدنا كلنا لكى نتعلم أن نحكم على أنفسنا، وفى نفس الوقت نطلب منه أن يختبرنا ويظهر لنا أخطائنا

وضعفائنا قبل أن تتضخم وتصبح حالات خطيرة.

النقطة التى أوّد أن أوكد عليها فى هذا الفصل وفى الفصل السابق (أى الفحص الدورى والتنبيه للأعراض الخطيرة) هى البركة العظمى التى ننالها بالتخلص من المشكلة قبل أن ترسخ وتستفحل وقبل أن تصبح مصدر أضرار أكيدة. وبذلك يمكننا أن نقوم بالخدمة المُلقاة عليّن كأوانٍ نافعة لاستخدام السيد. كما أننا سوف نتفادى انقطاع الأفراح وتعطيل الشركة مع الرب. وكما نعرف كلنا هناك كثير من الأمراض لها مدة حضانة حيث لا توجد أية أعراض فى الوقت الذى تتكاثر فيه الجراثيم بسرعة رهيبة فى جسم الإنسان ثم تظهر الأعراض بعد مدة الحضانة. والكتاب المقدس يرسم هذه التطورات كالآتى: «ولكن كل واحد يُجربُ إذا المَجدب وانخدع من شهوته. ثم الشهوة إذا حبلت تلد خطية. والخطية إذا كملت تُنتج موتاً» (يع ١: ١٤، ١٥). إذا ما نعرفه نحن كخطية هو عادة الصورة النهائية لخطية غير ظاهرة تُركت لتعمل فى الخفاء لفترة ما فى قلوبنا. كانت فى قلوبنا ولكن لم نكن نلاحظها، دخلت فى قلوبنا قبل أن تظهر فى أعمالنا. ولذلك فعلينا أن نحفظ قلوبنا فوق كل تحفظ لأن منها مخارج الحياة (أم ٤: ٢٣). نفحص قلوبنا باستمرار ونطلب من الرب أن يختبرنا.

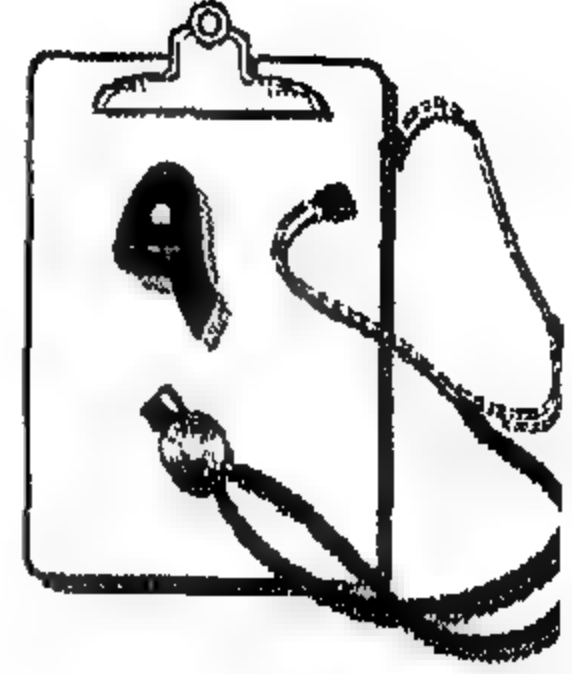


هام جداً:

متى كان آخر فحص لك؟
ومن الذى فحصك؟

قبل أن نختم هذا الجزء يجب أن نفرّق بين الحكم على الذات والانشغال بالذات، والفرق يمكن أن يوضّح بالمثال البسيط ... هب أن عندى حديقة للفواكه بها بعض الأعشاب الطفيلية، فإذا ذهبت إليها وأخذت أتحدث عن جودة الفواكه وما كان ينتظر من هذه الحديقة، وأنوح على تلك الأعشاب التى شوّهت الحديقة وأتلفت ثمارها - فهذا هو الانشغال بالذات - أما إذا نزعنا تلك الأعشاب الضارة التى أراها وقمت بباقى مسئولياتى تجاه الحديقة، فهذا يكون بمثابة الحكم على الذات. فلا ينبغى إذاً جعل الذات هى موضوع المشغولية، بل الرب ومجده. ياليت الرب يساعدنا لكى نفرّق جيداً بين الحالتين.

الطبيب الأعظم



«... أنا الرب شافيك» (خر ١٥: ٢٦)
«فأحضروا له جميع السقماء فشفاهم» (مت ٤: ٢٢)
«لا يحتاج الأصحاء إلى طبيب بل المرضى» (مت ٩: ١٢)

مهـما كان الإنسان حريصاً على
صـحته فهو معرّض لأن يقاسى
من الأمراض. وسببان إن كان المرض
بـسبب خطأ من المريض أو بدون
خطأ، فهو محتاج إلى المعونة من
طبيب مقتدر.

وهذا هو الحال أيضاً فى المجال الروحى «لأننا فى أشياء
كثيرة نعثر جميعنا» (يع ٣: ٢). وقال الملك سليمان «لأنه لا
إنسان صدّيق فى الأرض يعمل صلاحاً ولا يخطئ»
(جامعة ٧: ٢٠). والرسول يوحنا يقول «إن قلنا إنه ليس لنا
خطية نضل أنفسنا». ثم يضيف قائلاً «إن قلنا إننا لم نخطئ
نجعله كاذباً» (١ يوا ١: ٨، ١٠).

ولا أعتقد أن أياً منا يعترض على هذه الحقيقة كما إنى واثق
أننا جميعاً سعداء بأن الرب يسوع المسيح هو طبيبنا العظيم.
فنحن نذكر كيف أنه «جال يصنع خيراً ويشفى جميع المتسلط

عليهم إبليس» (أع. ١٠: ٣٨). وقال للذين اعترضوا عليه إنه إنما جاء من أجل هؤلاء الخطاة لأن «الأصحاء» ليسوا في حاجة إلى طبيب بل المرضى (مت ٩: ١٢). إن دعوته العجيبة موجهة إلى «جميع المتعبين والثقيلي الأحمال» (مت ١١: ٢٨) وعيادته مفتوحة طوال الأربعة والعشرين ساعة يومياً، ولا يلزم الحجز مقدماً، إذ على بابه توجد باستمرار لافتة كبيرة تقول «مرحباً: تفضل بالدخول».

جميع الخدمات مجانية، بلا مقابل لأن الأتعاب قد دُفعت مقدماً بواسطته. وهو لن يحولك إلى أخصائى آخر لأنه هو الطبيب العام والأخصائى القدير فى نفس الوقت.

بعض الأطباء عندهم مواساة ورأفة، والبعض الآخر أقرب إلى رجال الأعمال، هناك طبيب ودود وآخر متهجم إلى حد ما. بعضهم لطيف رقيق، والبعض الآخر ليس كذلك. أما بالنسبة لطبيبنا فإن «حلقه حلاوة وكله مشتهيات» (نشيد ٥: ١٦) وهو رؤوف جداً «كما يترآف الأب على البنين يترآف الرب ...» (مز ١٠٣: ١٣) «إذ قد أحب خاصته الذين فى العالم، أحبهم إلى المنتهى» (يو ١٣: ١).

لا شئ مطلقاً يقدر أن يفصلنا عن محبة الله التى فى المسيح

يسوع ربنا (روا: ٣٩: ٨). وفوق كل ذلك فطبيبنا يظل يتابع الحالة إلى النهاية، وفي كل الأحوال ليضمن لنا الشفاء بنسبة مائة بالمائة ولكن ... له بعض الشروط:

أولاً: يجب على المريض أن يكون أميناً تماماً ويعترف بكل شيء. قال أحد مرضاه «إن راعيت إثمياً في قلبي لا يستمع لى الرب» (مز ٦٦: ١٨). وفي الواقع لا معنى لمحاولة إخفاء أى شيء على الرب، لأنه طبعاً يعرف الأمر كله بخفاياه مسبقاً. إذاً لماذا يجب علينا أن نعترف إذا كان هو يعلم كل شيء؟ والإجابة فى غاية البساطة: إذا كان سيعالجنا ويشفيها رغم وجود خطية غير مُعترف بها، فسيقودنا هذا لأن نعتبر خطايانا وكأنه لا ضرر منها وبالتالي سوف ننتكس بنفس الداء مرة ثانية.

ثانياً: يجب أن نكون مستعدين لأخذ الدواء واتباع التعليمات بكل حرص. أحياناً يكون الدواء غير مستساغ. ولكن بعد تناوله سنفرح لأننا تجرعناه، فمثلاً قد يكون العلاج أن أذهب إلى أحد إخوتى وأعتذر له وأرجوه أن يسامحنى، طبعاً هذا دواء مر المذاق على الطبيعة البشرية. ولكن إن لم أنفذ ذلك، فلن أمتع بالصحة الروحية التى أرجوها، وإذا تماديت فى إصرارى فسوف يستفحل مرضى وأصبح عديم الفائدة فى

عمل الرب.

وأحياناً أخرى قد يقرر طبيبى إجراء جراحة لازمة. وهذا طبعاً شئ نكرهه بل ونخافه جداً. ولكن لا تنزعج فنسبة نجاح العملية مائة فى المائة. لأنه لم ولن يفقد حالة واحدة. وفى الواقع نحن بالنسبة له لسنا مجرد (جالات) ولكننا «أعضاء جسمه من لحمه ومن عظامه» (أف ٥: ٣٠).

هذا الطبيب العجيب العظيم قد يسمح بأن نذرف بعض الدموع ... هى مزيج من دموع الفرح والأسى فى آن معاً. ولكننا سنكون دائماً سعداء فى النهاية.

والشيطان الذى يكره أن يراك فى صحة جيدة سيحاول دائماً أن يغريك بالتصرف فى مشاكلك بنفسك بدون الذهاب إلى الطبيب العظيم. وهذا يعنى -بكلمات بسيطة- أن تسير فى طريقك بدون الصلاة. فالاتصال بطبيبنا العجيب والعظيم هو عن طريق الصلاة من جهة وقراءة كلمة الله بروح الصلاة من الجهة الأخرى. فبالصلاة نحن نكلمه، وهو بالكلمة يتحدث إلينا. ونحن نذكر عند حديثنا عن سلاح الله الكامل أننا رأينا الدور الهام لكلمة الله التى هى سيف الروح. والآن تخيل جندياً مسلحاً بأحسن الأسلحة وأحدثها، يرسل هذا الجندى إلى ساحة

القتال ثم تقطع عنه جميع الاتصالات! هذا هو حالنا تماماً بدون الصلاة. ولذلك فالقطعة السابعة فى سلاح الله، والتي تلى سيف الروح الذى هو كلمة الله مباشرة هى الصلاة «مصلين بكل صلاة وطلبة كل وقت بكل مواظبة» (أف:٦:١٨).

إذا كان الاتصال لازماً للجندى ليعرف التعليمات الصحيحة، فنحن كذلك فى حالة ماسة إليه. وكما أن الجندى محتاج أن يكون على علم بكيفية التصرف فى الطوارئ، وعلى دراية بالإسعافات اللازمة، هكذا نحن أيضاً. وشكراً لله لأنه دائماً موجود ويعطينا عوناً فى حينه. عنده أسرع نظام إسعاف. وشعاره «قبلما يدعون أنا أجيب» (إشعيا ٦٥: ٢٤). الصلاة لغير المخلصين عبء ثقيل أو على أحسن الظروف أمر روتينى. ولكن بالنسبة لأولاد الله، فالصلاة ليست فقط ضرورة .. بل فرحاً وامتيازاً عظيمين.



فى هذه الدراسة المختصرة عن
ضروريات الصحة الروحية الجيدة ...
رأينا الحاجة الماسة للإكثار
والانتظام فى دراسة كلمة الله
بروح الصلاة.

التغذية:

فكلمة الله هى طعامنا. وإن كانت هناك أجزاء علينا أن
نقرأها ونتأملها أكثر من غيرها ... ولكن لا يوجد جزء
يمكن إهماله بالكُلِّية، الكتب والتفاسير السليمة مفيدة
جداً، ولكن لا يمكن أن تغنى عن قراءة كلمة الله، علينا
أن نتجنب الرغبة الجسدية فى زيادة المعلومات، ما نتعلمه
يجب أن نعمل به وبذلك نتحاشى الانتفاخ، وأخيراً؛
احترس من المعلمين الكذبة.

الرياضة:

لكى نحاضر (نركض) فى الجهاد الموضوع أمامنا، علينا

أن نتخلص من العراقيل والمعطلات. كذلك نتعلم الصبر
... ناظرين إلى يسوع.

علوم الصحة العامة:

إن كلمة الله هي طعامنا، وهي أيضاً إلى جانب ذلك الماء
المطهر لنا. ولذلك يجب ألا نكون سامعين فقط بل
عاملين أيضاً. كلما اغتسلنا بها أكثر، كلما طالت مدة
بقائنا في حالة النقاوة. وزادت سعادتنا بالشركة مع
الرب ومع بعضنا البعض.

الاجابات النفسية:

موقف المحبة والتسامح تجاه الآخرين. وكذلك موقف
الثقة الكاملة في الرب ... ينشأ عنهما تحسن في
الصحة الروحية.

الإصابات والحوادث:

اتبع التعليمات، ولا تعتمد على الصدق ولا تترك فرصة
للظروف، فالحوادث من أكبر مسببات الأمراض.

الأعراض الخطيرة:

كُنّ منتهياً للأعراض والعلامات الخطيرة. واطلب معونة الرب فوراً.

الفحص الدوري:

تعلم وتدريب على فحص الذات (ولكن ليس المشغولية بالذات) واقضي فرصاً أمام الرب ليكشف لك عما بك.

الطبيب الأعظم:

أهم من كل شيء تعرف أكثر وأكثر على الطبيب العظيم. واعرض نفسك عليه باستمرار، ولا تُخفِ عنه شيئاً، واتبع تعليماته بحذافيرها،



محتويات الكتاب

إهداء	٣
كلمة تقديم	٥
مقدمة	٧
١- هل أنت حى؟	١١
٢- التغذية	١٧
٣- الرياضة	٣٩
٤- علوم الصحة العامة	٤٧
٥- الاتجاهات النفسية؟	٦١
٦- الاصابات والحوادث؟	٧٣
٧- الأعراض الخطيرة	٨٣
٨- الفحص الدورى	٨٧
٩- الطبيب الأعظم	٩٣
تلخيص	٩٩

رقم الإيداع بدار الكتب

١٩٩١ / ٤٤٣٦

مطبعة كنيسة الإخوة بأسسيوط

يطلب من:

مكتبة الإخوة

أش أخيه هانم - شبرا - مصر

والمكتبات الفرعية بكنائس الإخوة

والمكتبات المسيحية الكبرى

نحتاج فى هذه الأيام أن نهتم بشدة
بصحتنا الروحية، كما نهتم بأجسادنا. والكاتب فى
هذا الكتاب يتبع القول "أليست الطبيعة نفسها
تعلمكم" (اكوا ١: ١٤)؛ فيستخرج لنا من خلال
علم الأمراض والوقاية منها دروساً روحية
نافعة لنا، ونصائح عملية تقودنا
إلى صحة روحية جيدة.

NC

.832

1

946

991

C.2

Bibliotheca Alexandrina



0282825